2/2017
7,99 lei

abcDiabet

Măsuri speciale pe care TREBUIE să le iei pe timp de VARĂ

Copilărie mai puțin dulce

- școala și diabetul
- greșelile părinților
- terapia cu pompă de insulină

Secretul meu, diabetul

Cum îl dezvălui și cui

Carbohidrații sub lupă, glicemia în frâu

CE AI DA SĂ FII LIBER?

Poveste de viață

02 >
5 948364 180943

Sănătatea de azi
te așteaptă lună de lună cu trucuri la-ndemână, diete simple, tratamente naturale și sfaturi utile de la cei mai buni specialiști!

Lunar, la toate punctele de difuzare a presei!

O revistă editată de
BurdaInternational RO

SUMAR

2 / 2017
publicație
trimestrială

10 Diabetul pe caniculă

14 Interviu: Reguli de bază pentru oricine (dr. Ruxandra Pleșea)

18 Gustul (mai puțin) dulce al COPILĂRIEI

19 Terapia cu pompă de insulină

20 Notă: insuficient!

22 Gustarea din fructe, cel mai bun desert

24 Greșeli pe care să nu le faci

26 Întâi IUNIE cu dulcineii

32 Secretul meu, diabetul

35 Nu-ți hrăni emoțiile!

36 Vitamina D, de la Diabet

Carbohidrații sub lupă, glicemia în frâu 38

SUMAR

43 O apă mai sănătoasă

40 Cum te ajută dieta alcalină

44 Undă verde la alimentele verii

Secretul japonez pentru controlul glicemiei - algele marine 46

47 Tu cum te îndulcești?

48 Cu folos în bucătărie

62 Interviu Aliat în lupta cu diabetul: sportul

64 Echilibru și relaxare cu YOGA

66 Ce ai da să fii liber?

70 Răspunsuri de la specialiști

abcDiabet este o publicație aparținând BurdaInternational RO

REDACTOR COORDONATOR
Andreea Cohuț

ART DIRECTOR
Elena Ilina

EDITOR
Laura Bogaciu

COLABORATOR
Grigoriana Brujan

PRELUCRARE FOTO
Cristian Garcia

TIPAR
Rotografika, Serbia
ISSN 2501-6253

DIRECTOR GENERAL
Sandrin Apostoloiu

DIRECTOR EDITORIAL
Susana Pletea

PUBLISHER
Daniel Secărea

DIRECTOR PRODUCȚIE
Darek Jahn

MANAGER MARKETING
Alina Gavrilă

PROMOTION MANAGER
Amalia Simona Dulă

GROUP ADVERTISING DIRECTOR
Florentina Păuna-Laudă
e-mail: *florentina.pauna@burda.ro*

ADVERTISING SALES MANAGER
Renata Vișan
e-mail: *renata.visan@burda.ro*

DIFUZARE: Melania Săndulescu, Valentin Iordache (directori), Tel.: 021/224.57.06; 021/224.57.39; 021/224.57.40; Fax: 021/224.57.50; distrib@burda.ro

BURDA ROMÂNIA SRL Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 3, 030964, București, OP 77, CP 208, Tel.: 0372.106.000, Fax: 021/311.35.87

DIABETUL SE POATE TRATA?

- **De câte ori nu v-ați trezit cu picioarele reci?**
- **De câte ori nu ați simțit furnicături și înțepături insuportabile?**
- **De câte ori nu ați simțit o amorțeală la nivelul mâinilor și picioarelor?**

NEUROPATIA DIABETICĂ este una din cauzele acestor probleme insuportabile.
Neuropatia diabetică reprezintă afectarea nervilor și este de obicei întâlnită la persoanele cu diabet. În timp, hiperglicemia poate afecta nervii din întregul corp. Există mai multe tipuri de neuropatie diabetică, cea mai des întâlnită fiind neuropatia periferică care afectează sistemul nervos periferic. Aceasta duce la scăderea sensibilității dureroase, tactile, termice și vibratorii în anumite părți ale corpului și poate uneori să afecteze capacitatea de mișcare și forța musculară. Cel mai frecvent afectează picioarele (laba piciorului și gambele) și poate contribui la apariția unor probleme serioase cum ar fi ulcerele, infecțiile sau deformări osoase și articulare.
O soluție pentru aceste probleme poate fi **GlucoNature**. Acesta este un supliment alimentar realizat din 8 plante benefice, după rețetele medicinei tradiționale chinezești. Prin formula sa complexă **GlucoNature** reface microcirculația de la nivelul celulelor, stimulează regenerarea și repararea nervilor periferici și astfel probleme neuropatiei diabetice sunt înlăturate.

Clienții noștri sunt cei mai mulțumiți:

"Sunt mulţumită de **GlucoNature**, de când îl iau nu mai am dureri de picioare, nu mai am poftă de mâncare, nu mai am mâinile și picioarele amorțite, am reușit să reduc chiar și medicamentația deoarece glicemia mi s-a stabilit la 140-150 acum, plus că nu prea țin regim, tot timpul gust din fiecare câte puțin, eu sunt foarte mulțumită de acest produs."

Cionca Elena - Timișoara

"M-am simțit destul de bine față de cum eram înainte. Exact cum scrie în pliant, după o lună și ceva au început să se simtă efectele. Circulația la picioare mi s-a îmbunătățit și mi-a dat o stare de confort, tensiunea a început să fie mai cumințică și mi s-a stabilizat glicemia. Una peste alta eu am simțit efectul acestor pastile. Diabet am de 20 de ani și acum după 3 luni de tratament am glicemia aproape de bunul simț adică între 85 și 110. Înainte pe nemâncate, dimineața, aveam între 170 și 180. Eu încă mai iau medicamentele de diabet dar cred ca o să renunț la ele în curand."

Incu Ilie - 77 ani, București

"Iau acest tratament de 4 luni, mă simt foarte bine și sunt foarte mulțumită. Glicemia mi-a scăzut la 110, înainte luam 3 pastile pe zi și o insulină dimineața, medicamentele pe care le luam mi-au afectat bila. De când iau **GlucoNature** am renunțat la pastile și mai fac doar insulină, glicemia îmi este stabilă, mă simt foarte bine, nu mă mai dor picioarele, pot merge bine, nu mi se mai umflă picioarele si pe lângă toate acestea mă odihnesc noaptea, sunt foarte mulţumită.

Am recomandat și altor persoane, toți sunt foarte încântați."

Radu Elena 65 ani, Ilfov

"Am diabet de mulţi ani însă acum mă simt mult mai bine, nu mă mai dor picioarele, înainte transpiram foarte mult noaptea, acum nu mai transpir, mă odihnesc mai bine, nu mai urinez noaptea, mi-a scăzut și glicemia, și toate acestea de când iau **GlucoNature**. Până să iau acest produs naturist nu mă simțeam așa bine."

Iriza Nicolae - Oradea

"După ce am început să iau **GlucoNature** cel mai mult am simțit la picioare. Fie vară, fie iarnă le aveam reci și mă dureau. Acum nu mă mai dor. Nu mai sunt obosită și am altă stare. Ca și glicemie nu a scăzut foarte mult dar nu mai am amețeli și dureri de cap ca și înainte."

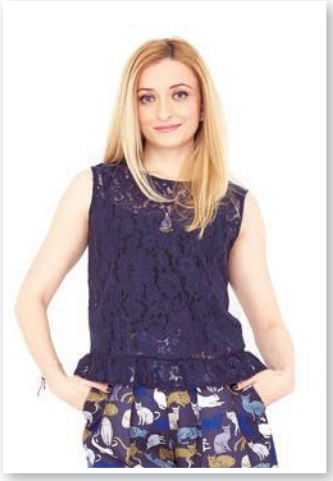
Moisă Mariana - 40 ani, Berezeni (Vaslui)

GLUCONATURE este util pentru:

- ✔ **reglarea nivelului glicemiei;**
- ✔ **îmbunătățirea circulației sângelui;**
- ✔ **reducerea stărilor de oboseală;**
- ✔ **reducerea senzației de sete și foame excesivă;**
- ✔ **îmbunătățirea vederii afectate de diabet;**
- ✔ **diminuarea frecvenței urinărilor nocturne.**

Acest produs extraordinar se găsește în majoritatea magazinelor naturiste și în unele farmacii. Pentru comenzi telefonice și alte detalii sunați acum la 0784.172.417 prețul fiind de 135 RON pentru o lună de tratament iar pentru trei luni primiți o reducere de 19% prețul fiind de 330 RON.
Această reducere este valabilă doar pentru comenzile telefonice.

O VIAȚĂ NORMALĂ



Ce faci când afli că ai diabet? La început ești bulversat. Poate nici nu știi precis ce înseamnă hiperglicemie, hipoglicemie, care-i mai periculoasă și de ce. Ce-ai făcut tu greșit de ai ajuns în situația asta? Ai exagerat cu dulciurile, n-ai dormit destul, te-ai enervat prea mult pentru puțin? Sigur nu-ți trece dacă respecți indicațiile medicului, așa cum se întâmplă de fiecare dată când primești un tratament? Chiar trebuie să ții dietă și să iei pastile sau insulină toată viața?

Poate consideri boala asta o dramă, un mic sfârșit al lumii, un capăt de drum. Poate că te sperii, plângi, te cerți sau, dimpotrivă, te prefaci că nici n-ai auzit diagnosticul, preferi să-l ignori completamente, de parcă ar dispărea ca un vis urât dacă faci asta. Nu dispare, dar nici nu-i așa de rău cum pare.

Mulți pacienți cu diabet sunt convinși că boala asta le-a schimbat viața în bine și vorbesc despre ea cu zâmbetul pe buze, fără să fie un zâmbet amar. În ciuda diagnosticului, sau poate tocmai datorită lui, s-au apucat de sport, au renunțat la dulciuri, la pâine, au slăbit și au trăit mai bine și mai frumos decât înainte.

E drept, lucrurile sunt un pic mai complicate și delicate când pacientul nu e om mare, ci copil! Cum să-i explici la câțiva anișori că n-are voie să guste din bomboanele de ciocolată de la grădiniță, nici să mănânce vată pe băț în parc sau, când e un pic mai mare, să alerge toată ziua împreună cu prietenii lui? Ca părinte de prichindel cu diabet, grijile, emoțiile și responsabilitățile sunt mari, dar povara scade pe măsură ce puiul tău învață să se descurce singur.

Ți-am pregătit povești de viață emoționante, sfaturi de la specialiști, de la copii și de la părinți despre cum să treci cu bine de provocarea asta. Nu-ți face atâtea griji, mănâncă în fiecare zi corect, fă mai multă mișcare și bucură-te de o vară frumoasă și sănătoasă!

Andreea Cohuț,
redactor coordonator

Gerblé

GLUCOREGUL

Bucură-te de micile plăceri chiar şi cu diabet!

REDUCE GLUCOREGUL CURBA GLICEMICĂ

Descoperă noile produse fără zahăr din gama Gerblé Glucoregul!

Produse disponibile la raionul de dietetice din supermarket

nutrivita.ro | facebook.com/Nutrivita.ro

Mamografie performantă

Donna Medical Center, Centrul de Excelență în sănătatea femeii, a adus în premieră în România cea mai avansată tehnologie din lume de examinare a sânilor: mamografia digitală cu tomosinteză 3D realizată prin soft C-View. „Tomosinteza sânului împreună cu softul C-View vin cu toate beneficiile mamografiei 3D, reducând limitările mamografiei standard, în special în sânii denși, fără a crește doza de iradiere a pacientei. Ea devine astfel cea mai eficientă armă din arsenalul pe care noi, medicii, îl avem la dispoziție pentru diagnosticarea precoce a celui mai frecvent cancer la femei, cancerul mamar“, afirmă Dr. Elena Claudia Teodorescu, doctor în științe medicale și fondator Donna Medical Center.

Ai grijă de ficat!

Ficatul îndeplinește peste 500 de funcții în organism, inclusiv controlul nivelului de grăsimi, aminoacizi și glucoză din sânge, combaterea infecțiilor, metabolizarea și eliminarea toxinelor, producerea bilei. Perioadele de stres accentuat, privarea de somn, toxicitatea medicamentelor au un impact semnificativ asupra ficatului nostru. Având la bază o formula ayurvedică pe bază de plante cu rol antioxidant și antiinflamator, formula hepatoprotectoare Liv.52 de la Himalaya are o vechime de peste 60 de ani și este testată în peste 300 de studii medicale internaționale, care îi demonstrează eficacitatea. Acum există și formula Liv.52 DS (Double Strength) cu dublă concentrație, destinată adulților.

FOTO: PR

Tratament revoluționar al incontinenței urinare

CO2RE Intima este o procedură simplă, non-chirurgicală, ce reduce semnele postnatale şi îmbătrânirea zonei intime, prin stimularea funcției de vindecare a țesuturilor vaginului, având drept rezultat un nivel mai ridicat de lubrifiere. Echipamentul poate fi folosit şi pentru tratarea incontinenței urinare, a simptomelor menopauzei şi a atrofiei vaginale. Laserul CO2 oferă rezultate dovedite în regenerarea musculaturii vaginului, 81% dintre paciente confirmând o îmbunătățire semnificativă a calității vieții sexuale.

Chirurgia bariatrică poate trata diabetul

Spitalul Ponderas, parte a rețelei private de sănătate Regina Maria și singurul centru de excelență în chirurgia bariatrică din România, a efectuat primul studiu asupra evoluției pacienților după operația bariatrică. Datele analizate arată că 8 din 10 pacienți scapă de diabetul zaharat de tip 2 la un an de la operație, iar mai bine de 33% din pacienții cu hipertensiune arterială au înregistrat normalizarea tensiunii arteriale în primele 3 luni de la operație.

Scapă de placa dentară!

Favorizând apariția tartrului, placa dentară este un dușman de temut al sănătății dinților. Elgydium oferă îngrijirea corectă, cu produse create special pentru eliminarea plăcii și păstrării sănătății dentare: pastă de dinți, periuță de dinți și ață dentară Anti-Placă. Curăță dinții cu produse profesionale pentru a lupta împotriva cariilor și a problemelor gingivale!

VARĂ
FĂRĂ GRIJI

PE MĂSURĂ CE MERCURUL URCĂ ÎN TERMOMETRE, NU TREBUIE SĂ NEGLIJEZI RISCURILE LA CARE EȘTI EXPUS DACĂ SUFERI DE DIABET. IA MĂSURI ȘI PUNE-TE LA ADĂPOST DE NEPLĂCERI!!

FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

DIABETUL PE CANICULĂ

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

SUNT MULTE MOTIVE PENTRU CARE IUBIM VREMEA CALDĂ DE VARĂ, ZILELE LUNGI, TIMPUL PETRECUT ÎN AER LIBER CU CEI DRAGI. DIN PĂCATE, SEZONUL PREZINTĂ ȘI RISCURI, MAI ALES DACĂ AI DIABET.

Soarele, căldura și umiditatea pot provoca transpirație excesivă, oboseală, epuizare. Arșița predispune și la insolație, care poate deveni o urgență medicală, dacă este însoțită de amețeli, crampe musculare, dureri de cap, bătăi rapide ale inimii, greață, simptome care apar frecvent în cazul expunerii prelungite, în timpul verii, la razele soarelui, mai ales în cazul persoanelor cu boli cronice.

MĂSURI SIMPLE

Dacă ai diabet, o alimentație corectă te poate ajuta să previi sau să controlezi neplăcerile cauzate de căldură. În plus față de căutarea locurilor umbroase și evitarea activității fizice intense în timpul celor mai fierbinți ore ale zilei, fii în siguranță consumând lichide fără zahăr, fără cofeină și fără alcool, altfel te deshidratezi mai tare. Hidratează-te cu fructe proaspete cu indice glicemic scăzut pe post de gustare, în cantitatea recomandată de medic, pentru că vara este sezonul de vârf pentru refacerea și completarea resurselor de vitamine și săruri minerale din pepeni, piersici, afine. Conținutul lor ridicat de apă te va ajuta să te răcorești chiar și în cele mai fierbinți zile.

ATENȚIE LA INSULINĂ!

Dacă te afli sub tratament cu insulină, e bine să știi că, pe vreme foarte caldă, aceasta se absoarbe mai repede în organism, fapt care crește riscul de apariție a hipoglicemiei. Testează-ți, deci, mai des nivelurile de zahăr din sânge.
De asemenea, insulina se deteriorează la căldură, deci păstreaz-o într-un loc uscat, ferită de razele soarelui, sau depoziteaz-o în frigider sau într-o pungă rece, asigurându-te că nu îngheață. Când pleci în călătorie, păstrează insulina în geanta de mână, întrucât există riscul să ți se piardă bagajul sau să întârzie avionul, dar și să-ți fie plasate bagajele la temperaturi foarte scazute, ca în cala avionului, de exemplu.
Dacă îți administrezi insulina cu stiloul injector, ai grijă să ai la tine, tot timpul, de rezervă, un flacon de același fel, pentru cazul în care pierzi sau ți se defectează dispozitivul.

GLUCOMETRUL, LA-NDEMÂNĂ

Căldura poate afecta, de asemenea, atât aparatul de măsurare a glicemiei, cât și benzile de testare. Păstrează-le cât mai aproape de temperatura obișnuită a camerei, dar și ferite de lumina directă a soarelui. Nu le ține în frigider, deoarece temperaturile scăzute pot duce la rezultate înșelătoare.
În călătorii, trebuie să ai nu doar insulina, ci și echipamentul de testare în bagajul de mână, dar e bine să și informezi agenții de pază despre acest lucru. În general, nu

există nicio problemă cu privire la transportul acestor obiecte însă, ca o măsură de siguranță în plus, este recomandabil să ai asupra ta o scrisoare de la medic prin care să fie confirmat faptul că ai diabet. În plus, e necesar să ai la tine și o rețetă cu medicamentele prescrise, pentru cazul în care le pierzi.

DESHIDRATAREA E UN RISC MAJOR

Deoarece căldura și umiditatea extreme conduc la transpirație excesivă, pacienții cu diabet se deshidratează foarte ușor, mai ales dacă nu beau apă, din teama că trebuie să meargă la baie din nou și din nou. Acest lucru poate duce la efecte adverse minore, precum gura uscată și respirația urât mirositoare, iar în situații grave poate provoca daune majore, precum deteriorarea creierului și a altor organe.

ȘTIAI?

Când ești deshidratat, corpul produce vasopresină, un hormon antidiuretic care determină rinichii să rețină apă și, de asemenea, solicită ficatul să producă zahăr în sânge, ceea ce poate duce la creșterea valorilor glicemiei.

CAUZE SUPLIMENTARE ALE DESHIDRATĂRII

Menstruația. E momentul acela al lunii? Bea un pahar cu apă în plus! Estrogenul și progesteronul influențează nivelul de hidratare al corpului. Mai mult, pentru acele femei care pierd cantități mari de sânge, rezervele de lichid se epuizează cu atât mai repede.

Medicamentele. Multe medicamente acționează ca diuretice, crescând nivelul de urină și riscul de deshidratare. Astfel, medicamentele pentru scăderea tensiunii arteriale sunt un exemplu comun.

Vârsta. Pe măsură ce îmbătrânești, capacitatea corpului de a conserva apa scade, ceea ce înseamnă că este mai ușor să apară deshidratarea.

Alcoolul. Băuturile care conțin alcool sunt diuretice, deci te trimit mai des la baie, ceea ce favorizează deshidratarea.

SFATURI SIMPLE PENTRU HIDRATARE

Chiar dacă nu simți că ți-e sete, bea multă apă pentru a compensa pierderea acesteia prin transpirație și urină. Ori de câte ori ieși din casă pentru antrenamente sau chiar pentru o scurtă plimbare, poartă o sticlă de apă la tine, pentru a te putea menține hidratat corespunzător.

CE ESTE CETOACIDOZA DIABETICĂ

Medicii sunt de acord că, dacă pacienții cu diabet nu beau o cantitate suficientă de lichide și nivelul apei din sânge scade, acest lucru duce la producerea de cetone. Cu un număr mare de cetone, sângele devine foarte acid, ceea ce poate provoca deteriorarea imediată ale organelor, dacă pH-ul nu este echilibrat. Starea poartă denumirea de cetoacidoză diabetică. Simptomele sunt polidipsie (prezența senzației de sete excesivă), poliuria (eliminarea unui volum mare de urină), pierderea în greutate, crampe musculare, vedere neclară, dificultate în respirație (dispnee), tulburări digestive (greață, dureri abdominale și vărsături).

Vara poți bea și apă de nucă de cocos, băuturi răcoritoare din legume, care sunt destul de sărace în glucide - sfeclă și ghimbir, castraveți, frunze de mentă sau de pătrunjel, varză kale și lapte de soia. În schimb, persoanele cu diabet trebuie să evite toate băuturile cu alcool, cafea sau zahăr.

ATENȚIE!

Pentru o bună hidratare, femeile ar trebui să bea aproximativ 8-10 pahare de apă pe zi, iar bărbații ar trebui să bea aproximativ 12-14 pahare de apă pe zi, în funcție de greutate corporală. Alte băuturi, cum ar fi sucul natural de fructe, cafeaua sau ceaiul îndulcite, pot contribui la creșterea nivelului de glucoză din sânge.

Pe fondul creșterii nivelului de zahăr din sânge, urinarea frecventă este unul dintre simptomele diabetului. Mergi la medic dacă ți se întâmplă asta!

PIELEA, CEL MAI DE PREȚ „ACCESORIU“

Odată cu creșterea temperaturilor, un pacient cu diabet trebuie să fie foarte precaut, pentru că aproximativ o treime dintre persoanele cu acest diagnostic suferă de afecțiuni ale pielii. Din fericire, cele mai multe dintre ele sunt ușor de evitat, dar și de tratat.
Vara, nu e cazul să te ferești de razele calde ale soarelui, ci să te bucuri de ele. Profită de anotimpul bronzului, luându-ți, însă, câteva măsuri de siguranță.

RISC DE IRITAȚII DIVERSE

Diabetul poate să afecteze toate organele importante din corp, pielea, cel mai mare organ, nefiind nici ea cruțată. Erupții, vezicule, prurit... câteva măsuri simple pot preveni sau calma aceste afecțiuni dermatologice. Fie că sunt localizate la nivelul degetelor, palmelor, tălpilor, picioarelor sau brațelor, problemele cutanate apar ca urmare a fluctuațiilor glicemiei, dar și din cauza faptului că pacienții cu diabet transpiră foarte mult. Un tip de infecție, cauzată de Candida albicans, este frecvent întâlnită la persoanele cu diabet zaharat, fiind favorizată de căldură. Se recomandă dușuri calde, cel puțin de două ori pe zi. Dacă mergi la piscină, unge-ți pielea cu o loțiune antiseptică (pe lângă crema de protecție solară, aceasta va împiedica proliferarea bacteriilor), poartă haine ușoare, de bumbac, mai lejere, pentru o ventilare corespunzătoare și nu purta aceeași pereche de încălțăminte două zile la rând.

USCĂCIUNE ÎN MIJLOCUL VERII?

Când nivelul zahărului din sânge este ridicat, apare deshidratarea care, la rândul ei, conduce la uscarea pielii. Pielea uscată este roșie și inflamată dar, pe lângă aspectul neplăcut, poate crea disconfort și chiar probleme dermatologice, pentru că, acolo unde apar porțiuni de tegument cu cruste, poarta pentru infecții este deschisă. Bacteriile găsesc un mediu extrem de propice în pielea crăpată. Aplică în fiecare seară, după baie, când pielea este încă umedă, o cremă intens hidratantă pe tot corpul!

GRIJĂ MARE CU ARSURILE SOLARE!

Plină de excursii pe plajă, drumeții și alte aventuri în aer liber, vara înseamnă o mulțime de oportunități pentru un mic impact cu razele ultraviolete. Deși știm că protecția solară este importantă pentru a preveni cancerul de piele, ea previne și multe alte afecțiuni mai puțin grave, dar extrem de neplăcute. Orice inflamație sau rană la nivelul pielii înseamnă un stres suplimentar pentru organism, plus că în cazul persoanelor cu diabet se vindecă mai greu și necesită atenție specială, pentru a evita complicațiile de orice fel. Cumpără o cremă de protecție solară cu SPF înalt (ideal este să optezi pentru 50) și folosește-o ori de câte ori ieși din casă. Când mergi la plajă, ai grijă să aplici o cantitate suficientă pe fiecare zonă a corpului și să o reaplici de fiecare dată când este necesar (de exemplu, după ce ai intrat în apă).

PICIOARELE SUB LUPĂ

Cei care au diabet cronic suferă de leziuni ale piciorului și de infecții sau ulcerații, în cazul unui control glicemic scăzut. Inspectează-ți periodic picioarele pentru a depista orice rană cât de mică și mergi la medicul dermatolog de îndată ce observi ceva suspect! Piciorul diabetic este o afecțiune extrem de gravă și de invalidantă și se poate declanșa oricând. Păstrează-ți întotdeauna picioarele curate și ai grijă la tendința de purta pantofi închiși, care favorizează transpirația. Dacă ești la plajă, evită să mergi cu picioare goale. Deși este distractiv de mers pe jos pe nisip, e bine să-ți protejezi picioarele de orice tăieturi sau răni. Pentru cei cu niveluri

ridicate de zahăr în sânge, tăieturile simple pot duce la infecții care nu se vindecă ușor sau la alte complicații.

BĂUTURI CARE FAC RĂU

Dacă ai diabet, știi că este important să urmărești ce mănânci, dar și ce bei. Băuturile bogate în zahăr și calorii îți pot afecta atât glicemia, cât și greutatea, în aceeași măsură cu alimentele nesănătoase.
Oricât ți-ar fi de sete și oriunde te-ai afla, e de dorit ca glucidele de care ai nevoie pentru furnizarea energiei să provină din alimente, nu din băuturi, de aceea cel mai indicat este să te hidratezi cu apă sau cu ceaiuri neîndulcite, făcute-n casă. Când ești pe stradă și ai poftă de un suc, orientează-te către răcoritoarele care nu conțin zahăr, fără să exagerezi, însă. Iată câteva dintre cele mai nesănătoase băuturi pe timp de vară și nu numai!

CAFEAUA

Unele studii sugerează că un consum mediu de cafea înseamnă un risc mai scăzut de a dezvolta diabet zaharat, pentru că un compus din cafea, numit acid clorogenic, pare să încetinească absorbția glucozei în sânge. Alte cercetări însă arată că, pentru persoanele care suferă deja de diabet zaharat, cafeaua poate face ca organismul să nu utilizeze corect insulina, plus că deshidratează. Astfel, e bine să o consumi cu moderație, și doar neagră, nu îndulcită.

BĂUTURILE CARBOGAZOASE

Băuturile care clamează 0 zahăr conțin mulți îndulcitori artificiali, ceea ce-ți poate cauza balonare, diaree și alte neplăceri, pe termen lung. În timp ce te gândești că o astfel de băutură nu-ți poate afecta nivelul de zahăr din sânge, e posibil să-ți deschidă apetitul pentru o mică porție de prăjitură sau înghețată. Astfel, fanii băuturilor carbogazoase așa-zis dietetice au toate șansele să câștige în greutate și să-și deregleze glicemia.

SUCURILE NATURALE DE FRUCTE

Conțin atât de multe vitamine și minerale încât e greu de crezut că poate fi pe lista neagră. Cu toate acestea, sucul de fructe ar putea fi asociat cu un risc crescut de diabet de tip 2, dacă îl bei des și în cantități mari, ca pe apă. Fructele întregi sunt o alegere mai bună. Comparativ, fibrele din portocale, de exemplu, scad viteza de absorbție a carbohidraților, însă sucul de portocale nu mai conține fibre, ca urmare indicele glicemic crește și îngrașă. Un pahar de suc conține numărul de calorii din trei fructe proaspete. Iubitorii de suc pot opta pentru sucurile de legume cu conținut scăzut de sodiu, care sunt mult mai sărace în calorii și carbohidrați.

BĂUTURILE ALCOOLICE

Alcoolul nu este cea mai bună alegere când ai diabet, din cauza faptului că poate interfera cu unele medicamente, dar și determina fluctuații ale zahărului din sânge. Alcoolul aduce calorii goale, care îngrașă, și, de asemenea, te poate face să te relaxezi și să lași garda jos în ceea ce privește grija față de dietă, ceea ce ar putea duce la alte alegeri greșite. Și nu uita că alcoolul deshidratează, adică este un pericol în plus, pe timp de vară!

Dacă ai diabet zaharat, renunțarea la alcool și la băuturi îndulcite este o metodă indicată de a-ți controla zahărul din sânge, de a pierde în greutate și de a-ți păstra sănătatea.

FOTO: 123RF

Interviu realizat de **ANDREEA COHUȚ**

REGULI de bază pentru ORICINE

DR. RUXANDRA PLEȘEA, MEDIC SPECIALIST DIABET, NUTRIȚIE ȘI BOLI METABOLICE, PONDERAS, ne-a vorbit despre importanța renunțării la obiceiurile alimentare dăunătoare, chiar dacă avem o stare de sănătate foarte bună. Cu atât mai mult, odată primit diagnosticul de diabet, avem în meniu schimbări care se dovedesc vitale.

Imediat după ce primești diagnosticul de diabet, care sunt primele și cele mai urgente schimbări pe care trebuie să le faci în privința alimentației?

Reducerea drastică a consumului de dulciuri, renunțarea la sucurile dulci, înlocuirea cerealelor rafinate cu cereale integrale și muuuultă informare. Viaţa cu diabet presupune mai multă atenţie la dietă, cunoaștere mai bună a compoziţiei alimentelor, lucruri ce ar trebui să fie făcute de către toată lumea, nu doar în urma diagnosticării cu diabet.

Din punctul dumneavoastră de vedere, pacienții cu diabet ar trebui să excludă complet vreo categorie de alimente pe care o persoană sănătoasă le poate consuma fără probleme?

NU, dieta persoanei cu diabet ar trebui să fie la fel ca dieta unei persoane fără diabet: să conţină toate grupele alimentare, însă cu evitarea alimentelor în general nesănătoase. Este important pentru toată lumea să stea departe de dulciuri și de alimente cu indice glicemic mare, fie că vorbim de controlul bolii (al diabetului) sau de prevenţie a bolii (nu doar a diabetului). Toţi trebuie să excludem grăsimile artificiale, mâncarea de tip

junk-food, extrem de procesată și dulciurile. Cei fără diabet nu conștientizează așa de bine aceste lucruri, însă cei cu diabet sunt forţaţi să o facă, aceasta este, de fapt, diferenţa.

Pe timpul verii, când afară e caniculă, e nevoie de precauţii speciale pentru controlul diabetului?
Da, pacienţii cu diabet ar trebui să evite fluctuaţiile extreme de temperatură și expunerea la caniculă. Acestea pot duce la creșteri glicemice nedorite, la hipoglicemii și la evenimente cardiovasculare necontrolate.
Pe durata zilelor cu temperatură crescută trebuie acordată atenţie modului în care se păstrează testele pentru glucometru, insulină și alte produse farmaceutice, toate trebuie ferite de căldură, soare, umiditate.
Se evită expunerea la căldură excesivă, se evită deshidratarea, se testează glicemia în toate ocaziile în care există stare de rău, mai ales pentru a deosebi simptomele de hiperglicemie de cele ale unei hipoglicemii. Alteori, se confundă hipoglicemia cu starea pe care o induce căldura excesivă, așadar trebuie testată glicemia mai des!
De asemenea, pentru că vara se merge cu picioarele goale, există pericolul producerii de leziuni la picioarele cu neuropatie diabetică, o complicaţie în care se pierde sensibilitatea distală și contactele cu corpurile ascuţite sau chiar cu nisipul firbinte pot să nu fie sesizate la timp. Se folosesc întotdeauna papuci, pantofi comozi și de calitate ce nu promovează transpiraţia excesivă.

Multe persoane sunt dependente de dulciuri și le este imposibil să renunțe la ele dintr-o dată. Cum poţi compensa poftă de dulciuri, ce deserturi sunt permise?
Această întrebare nu are deloc un răspuns scurt sau la obiect. Sunt multe persoane dependente de dulciuri, și diagnosticate cu diabet și fără diabet, iar această dependenţă are cauzele sale, nimeni nu se naște dependent de dulciuri, ci devine așa. Se întâmplă fie pentru că persoana mănâncă prea puţină mâncare, sare peste mese, fie pentru că există un fond emoţional dezechilibrat, stres psihoemoțional sau social , neîmpliniri și frici, fie pentru că există un regim de somn neadecvat, fie pentru că dieta abundă în alimente cu indice glicemic crescut ce predispun la fluctuaţii glicemice, fie pentru că există anumite carenţe de nutrienţi. Toate acestea trebuie atent urmărite și identificate, iar apoi, cu puţină determinare și o strategie corectă, obsesia pentru dulce poate dispărea. Deserturile speciale pentru persoanele cu diabet produse cu îndulcitori artificiali au și ele neajunsurile lor, sunt de regulă foarte procesate, iar îndulcitorii din ele sunt astăzi controversaţi, legaţi de multe alte afecţiuni. Din păcate, deserturile ce conţin îndulcitori artificiali nu fac decât să menţină apetitul pentru dulce, ca urmare alimentele cu zaharuri adăugate și cu gust dulce vor fi mereu căutate, în acest fel dieta fiind în ansambu dezechilibrată, calată pe făinoase rafinate și alimente cu indice glicemic crescut. Așadar, ideea este nu să înlocuim un dulce nociv cu un dulce mai puţin rău, ci să descreștem apetitul pentru dulciuri.

„Este important pentru toată lumea să stea departe de dulciuri şi de alimente cu indice glicemic mare, fie că vorbim de controlul sau de prevenţia bolii.“

Dar fructele, în ce cantităţi pot fi consumate? Care sunt fructele cu cel mai mic conţinut de glucide?
Fructele sunt indicate, ca și unei persoane fără diabet, în cantitate de 300 până la 500 gr/zi, sub formă integrală și în niciun caz sub formă de fresh de fructe. Dacă o persoană fără diabet poate depăși uneori cantitatea fără a se dezechilibra, nu la fel stau lucrurile și pentru pacienţii diagnosticaţi care, dacă exagerează cu consumul de fructe dulci, pot avea loc creșteri glicemice importante. De multe ori toamna, când se culeg strugurii, avem surprize neplăcute la cabinet, mai ales dacă pacienţii se gândesc la „o cură cu struguri“… Dintre fructele de sezon cu conţinut scăzut de glucide, menţionez căpșunele, zmeura, murele, iar la capătul opus găsim cireșele, strugurii.
În principiu, fructele cu 5% glucide în compoziţia lor sunt cele cu conţinut scăzut de zaharuri (mere, fructe de pădure, citrice), contează însă atât indicele glicemic, cât și încărcătura glicemică a unei gustări cu fructe.

E vară și se bea multă bere. Este dăunător un pahar de bere pe zi pentru o persoană cu diabet?
Berea crește glicemia…Cu cât mai multe beri, cu atât mai rău.

În ce mod ne influenţează alimentaţia părinţilor noștri?
În două moduri. În primul rând, pentru că ei ne transmit un anume material genetic, modulat de dieta pe care o au și în al doilea rând, pentru că ne imprimă anumite obiceiuri alimentare, de la ei învăţăm ce e bine și ce e rău în alimentaţie de când deschidem ochii și până când părăsim casa părintească.
Ce putem face noi? Popriile alegeri la un moment dat, care vor remedia lucrurile într-un fel, însă nu putem spune exact în ce măsură. Astăzi se desfășoară numeroase studii în legătură cu modul în care dieta mamei însărcinate programează fenotipul fătului. Obezitatea, excesul caloric sau înfometarea, toate au dovedit un

➜

impact negativ pe termen lung pentru greutatea viitorului adult, pentru predispoziţia lui spre a dezvolta diabet zaharat și alte tulburări metabolice.

Dacă ai un părinte cu diabet, poți preveni boala sau o poți doar amâna?

În primul rând, dacă ai un părinte cu diabet, nu înseamnă neapărat că vei face și tu boala în cauză. Sigur că diabetul are și componentă genetică, însă este foarte importantă și epigenetica, adică acele fenomene ce modulează expresia genelor. Ei bine, un stil de viaţă corect (și dieta, deci) poate influenţa expresia genelor cu risc pentru diabet, le poate descreşte potenţialul. Și reciproc este valabil, o dietă proastă, un stil de viaţă nesănătos pot induce modificări și când ai un material genetic bun. Însă nimeni nu știe dacă în acest fel se evită sută la sută boala, diabetul este o afecţiune cu mulţi factori ce contribuie la declanșarea sa. Dieta este unul dintre aceștia…

Dacă diabetul este ţinut sub control cu medicamente și glicemia este în limite normale, cu o dietă echilibrată se poate evita pentru toată viaţa dependenţa de insulină?

Acest lucru ţine de progresia bolii, iar modul în care progresează și se manifestă o boală este extrem de complex și imprevizibil. Este bine să facem tot ce putem să limităm prognosticul și evoluţia negativă. Controlul glicemic cu dietă și medicamete ne poate ajuta foarte mult, iar lipsa acestora se asociază mai frecvent cu evoluția rapidă a bolii, ce presupune inclusiv tratament cu insulină.

Chirurgia bariatrică în ce fel influenţează evoluţia bolii, o poate chiar vindeca?

Chirurgia bariatrică are efecte de necontestat în tratamentul și controlul diabetului zaharat de tip 2. Dacă intervenţia este făcută în primii ani de la debutul bolii, se poate vorbi chiar de remisia diabetului zaharat de tip 2. Dacă este făcută ulterior, intervenţia ajută la controlul bolii și în evoluţia sa.

Mecanismele prin care intervenţia influenţează evoluţia și controlul bolii sunt multiple: pierdere rapidă și stabilă în greutate, modularea activităţii hormonilor de tip incretinic de la nivelul tractului gastroeintestinal cu scăderea dramatică a insulinorezistenţei, creșterea insulinosensibilității, modificarea activităţii acizilor biliari, transformarea benefică a microbiomului intestinal (flora), schimbarea universului alimentar al pacientului caracterizat inclusiv de scăderea foamei și creșterea senzaţiei de saţietate.

Căror pacienţi le este recomandată?

Intervenţia este indicată pentru pacienţii diagnosticaţi cu diabet zaharat de tip 2 cu obezitate sau cu complicaţii, cu sindrom metabolic prost controlat, cu valori glicemice prost controlate prin tratament și dietă. Efectul operaţiei diferă asupra pacienţilor în funcţie de vârstă, IMC, gradul de epuizare pancreatică, durata bolii, controlul glicemic anterior. Succesul și menţinerea efectelor intervenţiei bariatrice sunt prompte și de lungă durată, însă concursul pacientului este foarte important: respectarea dietei, a tratamentului și menţinerea greutăţii ideale obţinute după operaţie se pot face numai cu efort zilnic.

FOTO: 123RF

Suntem cu tine din prima clipă!

De aproape 20 ani, revista mami este alături de proaspetele (și viitoarele) mămici, în minunata călătorie alături de puiul lor!

De aceea, îți oferim cele mai utile sfaturi în perioada sarcinii, dar și a primilor ani alături de bebelușul tău, toate avizate de specialiști. Subiecte din sănătate, psihologie, nutriție, dar și multe noutăți de interes pentru tine te așteaptă să le descoperi în paginile revistei!

mami
mami.ro
suntem cu tine din prima clipă!
SUMMER MIX: ținute de vară, pentru puștii cool
Totul despre SPF
Super Protecție eFicientă pe timp de vară
selecția mami de 9 loțiuni
(și noi le folosim!)
Rețete pentru copii (și nu numai)
GELATERIA DE ACASĂ
Garantat se vor topi de plăcere... gustativă!
Ia zi.. ce mai spun copiii, Virgil Ianțu?
MICUL NEGOCIATOR
Cum să vezi partea plină a paharului când vine vorba de „neascultare"
CÂTĂ APĂ trebuie să bea?
& TOP alimente hidratante
GLOBE-TROTTER la vârstă mică
Trei familii cu state vechi într-ale călătoriilor ne spun cum e să străbați lumea cu copiii: Andra și Răzvan Pascu, Adina și Cătălin Gruia, Adriana Cocic și Bogdan Lucaciu
CEZARIANA E „LA MODĂ". Dar când este cu adevărat necesară?
La mulți ani, cați!
BEBE, DE CE PLÂNGI?
L-A LUAT PE „NU" ÎN BRAȚE?
Ce poft MOFTI
„Împrietenește-l" cu legumele: 6 sfaturi care chiar funcționează!
Bebe în primele 52 de săptămâni
DE ZIUA COPILULUI: Top trei locuri de distracție
Concurs: O vară co-n poveste CÂȘTIGĂ 3 x TROTINETE!
ani ACASĂ
Cum se contrurează procesele afective

doar 8,99 Lei

http://www.mami.ro

O revistă editată de BurdaInternational RO

Lunar, la orice punct de difuzare a presei!

GUSTUL (MAI PUȚIN) DULCE AL COPILĂRIEI

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

ATUNCI CÂND MICUȚUL LOR ESTE DIAGNOSTICAT CU DIABET, PĂRINȚII TREBUIE SĂ FIE FOARTE IMPLICAȚI ÎN GESTIONAREA ACESTEI BOLI. DACĂ E ȘI CAZUL TĂU, VA FI NECESAR SĂ ÎNVEȚI CE ÎNSEAMNĂ, SĂ PARTICIPI LA RUTINA ADMINISTRĂRII TRATAMENTULUI, DAR ȘI SĂ-I EXPLICI PUIULUI CUM SĂ AIBĂ GRIJĂ DE EL.

Viața de familie și rutina zilnică pot părea mai complicate, la început. De-a lungul timpului, și cu sprijinul medicului, această stare se va schimba. Vei descoperi că puiul tău poate avea o viață sănătoasă și împlinită, chiar și cu diabet.

DIABETUL DE TIP 1

Până de curând, tipul obișnuit de diabet zaharat la copii și adolescenți era tipul 1. Acesta poartă denumirea de diabet insulino-dependent sau juvenil. În cazul diabetului de tip 1, sistemul imunitar distruge celulele din pancreas numite celule beta. Acestea sunt cele care produc insulină. Insulina este un hormon care mărește permeabilitatea membranei celulelor pentru a ajuta glucoza să intre în celule pentru a le da energie. Fără insulină, zahărul rămâne în sânge. Copiii care suferă de diabet de tip 1 au nevoie de tratament cu insulină toată viața, fie injectabil, fie furnizată printr-o pompă (micropompă ce se poartă extern, pe o curea).

CUM ÎȚI DAI SEAMA CĂ PUIUL TĂU ARE DIABET DE TIP 1?

Încearcă să fii atentă la următoarele simptome:

- Urinează foarte des, pentru că organismul încearcă să elimine zahărul din sânge în exces, prin trecerea acestuia în urină;
- Bea foarte multă apă, pentru a compensa pierderile de lichide;
- Mănâncă mult, pentru că organismul are nevoie de energia pe care nu o poate obține din zahăr;
- Pierde în greutate pe măsură ce corpul începe să folosească grăsimi, dar și țesut muscular pe post de combustibil, deoarece nu poate folosi zahărul în mod normal;
- Se simte mereu obosit, deoarece organismul nu poate converti zahărul în energie.

DIABETUL DE TIP 2

Cu toate că diabetul de tip 2, în cazul căruia organismul nu produce sau nu utilizează bine insulina, obișnuia să fie o boală a adulților, acum și tinerii se îmbolnăvesc de diabet de tip 2, mai ales dacă sunt obezi, au un istoric familial de diabet sau nu sunt activi și nu mănâncă sănătos.

SFATURI PENTRU A REDUCE RISCUL DE DIABET DE TIP 2

- Încearcă să-i menții puiului o greutate sănătoasă;
- Asigură-te că este activ din punct de vedere fizic;
- Oferă-i hrană sănătoasă;
- Limitează timpul petrecut la televizor, la computer sau jocuri video.

Diabetul zaharat tip 2 poate fi controlat prin dietă și exerciții fizice. Dacă nu, micii pacienți vor trebui să ia medicamente pe cale orală pentru diabet sau insulină. Un test de sânge, Hemoglobina glicata (Hb A1c), poate verifica modul în care-i poți gestiona diabetul.

Testarea glucozei din sânge și administrarea tratamentului pot părea copleșitoare, la început. De aceea, e necesar să fii alături de copilul tău și să-l încurajezi, păstrând o stare de spirit pozitivă.

FOTO: 123RF

TERAPIA
CU POMPĂ DE INSULINĂ

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

LA FEL CA ȘI PANCREASUL, POMPA DE INSULINĂ ELIBEREAZĂ CONTINUU DOZE MICI DE INSULINĂ ÎN CORPUL COPILULUI ȘI ÎNLOCUIEȘTE NEVOIA DE A ADMINISTRA MEREU INJECȚIILE, ATÂT DE NEPLĂCUTE. POMPELE DE INSULINĂ SUNT SUFICIENT DE MICI PENTRU A SE POTRIVI ÎNTR-UN BUZUNAR, DAR POT FI PURTATE ȘI LA BRÂU, PE O CUREA.

O pompă de insulină este un dispozitiv mecanic mic, puțin mai mare decât un pager (pentru cei care își mai amintesc cum se trimiteau mesajele acum mai bine de 20 de ani), purtat în afara corpului, adesea pe o centură sau într-un buzunar. Oferă insulină cu acțiune rapidă în organism, printr-un tub subțire din plastic fexibil implantat subcutanat. Canula se introduce sub piele, la locul de perfuzare, de obicei în abdomen sau una dintre fese. Setul de perfuzie se poate păstra, în același loc, timp de două până la trei zile (uneori mai mult), apoi e necesar să fie mutat într-o nouă porțiune de piele, pentru a se evita iritațiile și infecțiile. Toată insulina necesară este administrată prin setul de perfuzie.

O TERAPIE ALTERNATIVĂ

Numărul persoanelor care utilizează terapia cu pompă de insulină pentru a-și gestiona diabetul crește rapid - aproximativ 500.000 de oameni din întreaga lume folosesc o pompă de insulină. Motivele pentru alegerea ei sunt multe, însă, în general, e vorba de faptul că oferă un control mai strict și o mai mare flexibilitate. Când alegi o pompă de insulină pentru copilul tău, e bine să știi că oferă un avantaj major - puiul mănâncă ce vrea, când vrea. Pompa cu insulină livrează hormonul în două moduri. O doză „bolus“ pentru momentul în care copilul ia masa sau pentru a reduce rapid o glicemie mare, și o doză „bazală“, care este pompată permanent pentru a asigura necesarul continuu de insulină dintre mese, dar și pe timpul nopții. Așadar, copilul se îngrijorează mai puțin referitor la fluctuațiile de glicemie. Cu toate acestea, o alimentație sănătoasă este cheia pentru a evita creșterea în greutate și pentru a menține controlul asupra glicemiei.

CÂTEVA LĂMURIRI

➔ Pompele de insulină permit copilului să participe la activități fizice diverse. Pentru că sunt relativ mici, aceste dispozitive permit o mare flexibilitate. În timpul efortului fizic, glicemia scade, iar pompa cu insulină reglează imediat și eficient fluctuațiile.

➔ Pompele de insulină sunt dispozitive mici, iar purtarea unui astfel de dispozitiv este foarte discretă. Copilul poate chiar să-și ascundă complet pompa de insulină, purtând-o sub haine.

➔ Injectarea perfuziei nu ar trebui să-i provoace durere copilului și, de obicei, nu durează mult până când puiul se va obișnui să poarte aparatul. De fapt, cei mai mulți micuți ajung să uite că îl au.

➔ Dacă micuțul tău practică înot, deconectarea de la pompă timp de o oră, cât durează ședința, este obligatorie. Asigură-te că monitorizezi zahărul din sânge, în acest timp. Eventual, oferă-i o gustare înainte să intre în bazin.

➔ Similar, când copilul face duș, e necesară deconectarea.

➔ Pe timpul nopții, copilul poate lăsa pompa pe noptieră sau sub pernă, astfel încât somnul nu va fi deranjat.

Pompa cu insulină este o alternativă la multiplele injecții de peste zi.

NOTĂ: INSUFICIENT!

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

COPIII CARE SUFERĂ DE DIABET TREBUIE SĂ MEARGĂ LA ȘCOALĂ, SĂ ÎNVEȚE ȘI SĂ-ȘI FACĂ TEMELE, CA ORICE ALȚI PUȘTI DE VÂRSTA LOR. DAR, OARE ȘCOALA ÎI AJUTĂ?

De multe ori, micuții cu diabet au nevoie să părăsească sala de clasă pentru a se îngriji și pentru a-și îndeplini cerințele specifice de auto-gestionare a bolii. Astfel, e posibil ca mulți să rateze o oră de curs pentru îngrijirea de rutină - măsurarea glucozei, injecția cu insulină, hrana necesară. Nu sunt rare cazurile în care învățătoarea îi sfătuiește pe acești copii să meargă la cabinetul medical pentru toate aceste proceduri. Și, cu toate că majoritatea profesorilor recunosc importanța crucială a instituirii la timp a tratamentului, mulți strâmbă din nas când micuții ies din clase. În plus, nu toate școlile beneficiază de cabinete medicale, astfel că micii pacienți sunt nevoiți să-și verifice glicemia în toalete, de cele mai multe ori insalubre. Dacă mai e nevoie de un argument în plus, cercetările confirmă faptul că absențele frecvente prezic probleme la materiile principale.

CE SA FACĂ PĂRINȚII

Pentru a reduce zilele școlare ratate, părinții ar trebui să înțeleagă necesitatea frecventării zi de zi a școlii, să evite supraprotecția, să se adapteze la boala copilului lor și să aibă o relație pozitivă cu școala. Un al doilea lucru important se referă la boală în sine. În mod specific, un control metabolic bun este asociat cu o bună participare la orele de clasă.

Astfel, un prim pas spre îmbunătățirea participării la școală este ca părinții să colaboreze cu educatorii, oferindu-le informații valoroase - când este necesară măsurarea glucozei din sânge, cum poate fi adaptat micul dejun în funcție de administrarea insulinei. Pentru elevii cu acces la asistență medicală de calitate, ar trebui încurajată implicarea regulată și deplină a personalului medical din școală. Pentru familiile cu acces limitat sau cunoștințe

FOTO: 123RF

precare despre diabet, folosirea asistenților sociali sau a asistenților medicali devine esențială.

PAUZE DESE, NOTE SLABE LA ÎNVĂȚĂTURĂ

Probleme cu atenția susținută de-a lungul orei de curs, memorie verbală pe termen scurt și eficiență psihomotorie slabă reprezintă un risc pentru elevii cu diabet zaharat. Pentru că, pe măsură ce se diminuează cantitatea de zahăr din sânge, scade și atenția în clasă. O glicemie mică are un impact negativ imediat asupra vitezei de reacție, a memoriei de lucru, a eficienței, planificării, luării deciziilor.
Simplul control eficient al zahărului din sânge poate duce la o îmbunătățire de 8% -34% a atenției.

Subiectele care-i interesează pe copii sunt informații generale despre diabet, importanța unei îngrijiri eficiente, precum și recunoașterea și tratarea hipoglicemiei.

CE SĂ FACĂ EDUCATORII

Învățătoarea, profesorii dar și asistentele medicale trebuie să știe când apar probleme de atenție pentru că acestea ar putea fi legate de un episod de hipoglicemie. Desigur, orice ajustare a tratamentului pentru diabet vizează atenția îmbunătățită în clasă, dar și reciproca e valabilă - monitorizarea atenției elevului este un semn de alarmă necesar pentru ajustarea imediată a tratamentului. Pentru a învăța mai bine, profesorii ar trebui să cunoască strategiile care îi ajută pe elevi, inclusiv implicarea micuților în fiecare sarcină, redarea rezolvării problemelor pas cu pas (de exemplu, „gândirea cu voce tare"), încurajarea folosirii sugestiilor vizuale (de exemplu, o hartă). Urmând instruirea directă a profesorului, elevii pot preda lecția, în fața colegilor. Aceste tehnici oferă elevilor motivația de a învăța. Dar și arată părțile din materie care necesită îmbunătățiri. În mod evident, judecata profesorului este necesară atunci când copilul nu este în măsură să contribuie la cursurile interactive, din cauza absențelor sau a problemelor de învățare legate de diabet.

PROBLEMELE EMOȚIONALE

Copiii cu diabet zaharat au de multe ori probleme emoționale, cum ar fi dureri somatizate (simptome în absența unei cauze medicale reale), acte impulsive, depresie. Pentru fetițele cu diabet zaharat, tulburările de alimentație reprezintă un risc serios. Din păcate, consumismul le împinge pe fete să aibă, nejustificat, de cele mai multe ori, probleme cu greutatea, astfel omițând cu bună știință tratamentul cu insulină și hrănirea adecvată. Micuții prezintă un risc mare și pentru problemele sociale, adesea ei nu se integrează într-un grup, ceea ce conduce la un comportament contraproductiv. Nu e, așadar, greu ca micuții să se exprime cu furie, anxietate și stres legat de diabet.

REACȚIILE TIPICE ALE COLEGILOR DE CLASĂ

Evident că unii colegi de clasă reacționează cu frică și teamă atunci când un elev se îmbolnăvește de diabet. Alți colegi manifestă confuzie sau indiferență, iar câțiva alții pot ridiculiza micuțul. Astfel, se pare că mulți dintre copiii cu diabet sunt îngrijorați de potențialul reacțiilor adverse, dacă dezvăluie diagnosticul. Mai mult de jumătate dintre copii preferă să nu vorbească despre starea lor de sănătate cu colegii lor și peste o treime cred că vor fi marginalizați, că vor fi mai puțin plăcuți dacă tovarășii de studii vor ști că ei au diabet.
Un studiu al copiilor cu diabet (vârsta medie de 8-12 ani) a constatat că 56% dintre colegii de clasă s-au arătat interesați de a afla mai multe despre diabet, odată ce un copil s-a îmbolnăvit.

PREGĂTIREA COPILULUI PENTRU A GESTIONA DIABETUL LA ȘCOALĂ

Cel mai important lucru de care ai nevoie pentru îngrijirea copilului la școală este un plan specific de gestionare a fluctuațiilor glicemiei. Puiul trebuie să controleze nivelul de zahăr din sânge, să-și injecteze insulina sau să înghită medicamentele orale pentru diabet, să ia prânzul, care să conțină neaparat legume și carne sau alte proteine, având destul timp la dispoziție pentru a-l termina. Să bea apă, dar și să meargă la baie de fiecare dată când are nevoie.

GUSTAREA DIN FRUCTE,
CEL MAI BUN DESERT

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

GUSTĂRILE SĂNĂTOASE SUNT IMPORTANTE PENTRU COPIII CU DIABET ZAHARAT, INDIFERENT DACĂ SUFERĂ DE DIABET DE TIP 1 SAU DE DIABET DE TIP 2. FRUCTELE OFERĂ O MODALITATE PENTRU CEI MICI DE A AVEA ENERGIE, DAR ȘI DE A GESTIONA NIVELUL DE GLUCOZĂ DIN SÂNGE PÂNĂ LA URMĂTOAREA MASĂ PRINCIPALĂ.

FOTO: 123RF

Când ai un copil cu diabet, este ușor să te pierzi în noțiunea de „dietă diabetică". Medicul celui mic ți-a oferit, cu siguranță, o listă detaliată cu alimente și cantități permise. Dar, în realitate, nevoile dietetice ale copilului tău nu diferă cu mult de cele ale unui copil sănătos. Desigur, trebuie să înțelegi ce înseamnă conținutul de carbohidrați din alimente și să îi măsori cu atenție, în rest este suficient să te concentrezi, mai degrabă, pe asigurarea unei alimentații echilibrate. Acum, poți crea planuri personalizate de alimentație care sunt flexibile și proporționate, alimentele predominante fiind legumele, carnea slabă și lactatele. Nici fructele nu sunt, însă, interzise.

DULCIURILE, O PROBLEMĂ DELICATĂ

Una dintre cele mai mari ispite pentru cei mici sunt dulciurile. Copilul trebuie învățat să refuze bomboanele, prăjiturile, înghețata și orice alte alimente pline de zahăr. Tocmai de aceea, este bine să aibă

Consumul suficient de fibre joacă un rol important în gestionarea diabetului. Multe fructe sunt bogate în fibre, mai ales dacă sunt consumate cu tot cu coajă și pulpă.

mereu la el, chiar și la grădiniță sau la școală, alternativa: fructele.

INFORMAȚII NUTRIȚIONALE

➔ *Carbohidrați*

Un fruct mic întreg sau aproximativ 1/2 ceașcă de fructe congelate sau conservate au aproximativ 15 grame de carbohidrați. O porție este considerată 3/4 - 1 ceașcă. Sucul de fructe însă conține mult zahăr, de aceea îi poți oferi puiului numai 1/3 -1/2 ceașcă, această cantitate având 15 grame de carbohidrați.
Doar două linguri de fructe uscate, cum ar fi stafidele sau caisele, conțin 15 grame de carbohidrați, deci fii atentă la dimensiunile porțiilor! În plus, fructele uscate furnizează și multe calorii, deci îngrașă.
Fructele pot fi consumate în schimbul altor surse de carbohidrați, dar atenție la numărătoare!

➔ *Metoda farfuriei*

Dacă utilizezi metoda farfuriei, o jumătate de farfurie de fructe tăiate este o completare extraordinară a legumelor fără amidon. Dacă acasă, puiul mănâncă legume, la școală fructele sunt o alegere mai potrivită. Păstrează un fruct pentru gustarea de dimineață și încă unul pentru cea de după-amiază.

➔ *Utilizarea indicelui glicemic*

Majoritatea fructelor au un indice glicemic scăzut (IG) datorită conținutului lor de fructoză și fibre. Caisele, grapefruitul, murele, afinele, coacăzele, zmeura au indice glicemic scăzut, 25-30, în timp ce avocado are numai 10, deci este cel mai sărac în zahăr. Unele fructe uscate, cum ar fi curmalele, stafidele și prunele sau caisele deshidratate au IG mediu, 40-45.

➔ *Sucurile din fructe*

Zahărul din fructele întregi este conținut în structuri chimice („fibre“) care, pe de o parte îngreunează dizolvarea și digestia zaharurilor (deci, când mănânci un fruct, glicemia nu crește alarmant) și, pe de altă parte, fibrele dau senzația de sațietate (un fruct te satură mai mult decât un pahar cu suc de fructe). În momentul în care faci suc, calculează de câte fructe ai nevoie pentru un pahar (conținutul caloric al sucului este echivalent numărului de fructe stoarse), dar ține cont că pierzi și fibrele, care accelerează tranzitul intestinal. Așadar, sunt de preferat fructele proaspete.

PRINTRE CELE MAI BUNE ALEGERI

Merele

Merele sunt unele dintre cele mai populare fructe din lume.
Sunt, de asemenea, extrem de hrănitoare, bogate în vitamina C, fibre și antioxidanți.
Un măr mediu conține 95 de calorii, 25 de grame de carbohidrați și 14% din doza zilnică recomandată de vitamina C.
Interesant este că o mare parte dintre substanțele nutritive ale mărului se găsesc în coaja colorată.
În plus, merele conțin cantități mari de apă și fibre, ceea ce conferă o senzație rapidă de sațietate. Probabil că puiul tău va fi sătul după unul singur.

Merele conțin carbohidrați, care pot crește nivelul de zahăr din sânge. Cu toate acestea, fibrele din mere ajută la stabilizarea nivelului glicemiei, în timp ce aduc multe beneficii pentru sănătate.

Caisele

Cu un indice glicemic de 34, caisele proaspete se numără printre cele mai indicate fructe. Chiar și caisele uscate au un indice mic, 30. Aceasta înseamnă că atât fructele proaspete, cât și cele uscate au un efect susținut asupra glicemiei. Fibrele dietetice încetinesc digestia pentru a controla eliberarea de zahăr în sânge și îmbunătățesc capacitatea corpului de a răspunde la insulină. O ceașcă de caise proaspăte conține 3,3 grame de fibre dietetice, în timp ce o jumătate de cană de caise uscate are 4,7 grame.

Consumul de fructe este o modalitate delicioasă de a satisface foamea, pofta de dulce, dar și nevoile nutriționale zilnice.

Pepenele galben

Acest fruct dulce conține mai multă vitamină A decât orice alt fruct.
O singură porție (1/4 dintr-un pepene mediu) asigură peste 400% din vitamina A zilnică și oferă, de asemenea, 100% din necesarul zilnic de vitamina C! 1/4 dintr-un pepene galben are numai 12 grame de carbohidrați.

Prunele

Polifenolii din aceste fructe luptă împotriva sindromului metabolic, reducând complicațiile diabetului.
Cu 1,7 grame de fibre dietetice, la suta de grame de fruct, și numai 44 de kilocalorii, prunele sunt o gustare ideală. Îți țin puiul hidratat și energizat. Oferă-i-le în prima jumătate a zilei.

Ananasul

O cană de ananas tăiat cubulețe conține 21,6 grame de carbohidrați. Dar, alege ananas proaspăt, pentru că cel conservat în suc are un conținut de carbohidrați de 40-55 de grame pe cană. Alege ananasul crud și dă-i copilului tău doar o porție (1/2 cană) la o masă. Poți combina ananasul cu alimente cu indice glicemic scăzut sau cu alimente care conțin proteine de bună calitate (salată de pui cu ananas și porumb), pentru a minimiza efectul general al alimentelor asupra nivelurilor de zahăr din sânge.

Subiectele care-i interesează pe copii sunt informații generale despre diabet, importanța unei îngrijiri eficiente, precum și recunoașterea și tratarea hipoglicemiei.

GREȘELI

PE CARE SĂ NU LE FACI

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Greșelile, atât ale tale, cât și ale puiului tău, te pot face să te simți vinovată, speriată și stresată. Încearcă însă să te concentrezi asupra pasului următor. Lucrul important de reținut este că nu poți fi perfectă și că toată lumea mai greșește.
Ca atare, e bine să fii pregătită pentru „ce fac dacă...“, începând

PE MĂSURĂ CE TU ȘI COPILUL TĂU PORNIȚI ÎN CĂLĂTORIA VIEȚII ALĂTURI DE DIABETUL ZAHARAT, VEI DESCOPERI CĂ FIECARE ZI ESTE PUȚIN DIFERITĂ ȘI AMÂNDOI PUTEȚI FACE GREȘELI, DE-A LUNGUL DRUMULUI.

FOTO: 123RF

prin a discuta cu medicul copilului tău. De exemplu, întreabă-l ce trebuie să faci în cazul în care a uitat să-și administreze o doză de insulină, dacă mănâncă fără să-și fi făcut injecția, dacă își injectează prea multă insulină sau are fluctuații ale glicemiei.
Dar, fii relaxată, amintește-ți că toți cei care suferă de diabet au fluctuații ale glicemiei, chiar dacă controlul este foarte bun.

UN EXEMPLU DE SERENITATE

Copiii sunt foarte conștienți de reacțiile părinților (chiar și de cele mai discrete, rezervate). Din motive atât de simple, cum ar fi dragostea pentru tine sau teama de dezamăgire, mulți copii pot începe să mintă pentru a-și scuti părinții de stres. Așadar, păstrează așteptările realiste și ajută-ți copilul să se simtă mai confortabil, pentru a-și putea recunoaște greșelile.
În plus, nu rosti cuvântul „vină". Fie că este vorba despre o eroare a ta, a soțului, a copilului sau a celor care îl îngrijesc peste zi (bonă, învățătoare), învață din ea și mergi mai departe. Amintește-ți că fluctuațiile nivelurilor de zahăr din sânge sunt cauzate și de lucruri pe care nici tu, nici copilul tău nu le puteți controla, cum este, spre exemplu, stresul. Adu-i aminte mereu că nimeni nu este perfect - nici măcar tu.

CÂTEVA SFATURI

✓ Nu ceda insistențelor când e vorba de dulciuri și alte alimente interzise. „Lasă, îmi mai faci o doză de insulină și gata, pot mânca o clătită" e o rugăminte în plasa căreia nu trebuie să cazi. Oscilațiile glicemice și administrarea în exces a insulinei sunt periculoase.
✓ Încurajează-ți copilul să spună adevărul, fără teamă, despre cum se simte și despre micile abateri de la regim, în caz că au existat. Acest lucru este vital, te ajută să înțelegi cum să continui tratamentul, dar că nu te va supăra sau dezamăgi.
✓ Nu oferi recompense pentru menținerea nivelurilor de glucoză din sânge în intervalul țintă.
✓ Răspunde la greșeli calm și productiv.
✓ Încearcă să nu-l certi - explică-i, a mia oară, dacă trebuie, și treci mai departe.
✓ Continuă să lași copilul să aibă singur grijă de diabetul său - așa își va construi încrederea.

CE-I DE FĂCUT DACĂ...

A MÂNCAT O PRĂJITURĂ

După ce copilul tău mănâncă, nivelul zahărului din sânge este în mare măsură determinat de cantitatea totală de carbohidrați care a ajuns în organism, dar nu de sursa acestora. Există două tipuri de carbohidrați care ridică repede nivelul zahărului din sânge: zahărul și amidonul. Ambele ridică glicemia până la aproximativ același nivel (presupunând că puiul a mâncat aceeași cantitate din fiecare). De exemplu, dacă ar mânca o cupă de înghețată obișnuită (15 grame de carbohidrați), zahărul din sânge ar crește aproximativ la același nivel ca și cum ar fi consumat o felie de pâine din grâu integral (tot 15 grame de carbohidrați). Din acest motiv, nu are sens să-i spui odorului că poate mânca un tip de carbohidrat (amidon), dar nu și celălalt (zahăr). Oricum, dacă a fost aniversarea vreunui coleg și i-a fost poftă și a cam exagerat cu dulciurile, monitorizează-i cu mare atenție nivelul de zahăr din sânge, pe tot parcursul zilei.

➔ *NUMĂRĂ CARBOHIDRAȚII!*

Când apare pofta pentru un dulce, folosește o parte din carbohidrații alocați meselor principale pentru un mic desert. Aceasta este frumusețea numărării carbohidraților - îți oferă posibilitatea să utilizezi carbohidrații pentru orice aliment alegi. O masă principală are, de obicei, în jur de 30-45 de grame (2-3 porții) de glucide. Dacă puiul vrea o felie de plăcintă, de exemplu, nu trebuie decât să introduci cantitatea de carbohidrați pe care o reprezintă în numărul total alocați pentru masă. O felie de placintă conține aproximativ 23 de grame de carbohidrați (o porție și jumătate). Cu toate acestea, e bine ca micuțul tău să înțeleagă că nu e bine să abuzeze de dulciuri, pentru ca mai apoi să-și ajusteze dozele de insulină, ci să păstreze aceste tratații pentru ocaziile speciale, așa cum, de altfel, face orice copil sănătos.

NU ȘI-A INJECTAT DOZA DE INSULINĂ

Fie că a uitat să-și facă injecția, s-a luat cu joaca și pur și simplu nu și-a adus aminte, a dormit prea mult și a trecut momentul în care trebuia să-și administreze tratamentul, nu și-a luat injecția de acasă, sau nu și-a făcut în mod deliberat tratamentul pentru că îi e frică de ace, copilul tău poate avea o mulțime de motive pentru care nu-și respectă tratamentul.

➔ *INSTITUIREA TRATAMENTULUI*

Dacă uită să-și administreze insulina pe termen lung (insulină bazală) și își dă seama relativ curând (două ore), ar fi bine să-și injecteze doza obișnuită.
În acest caz, va trebui să înțeleagă că insulina va fi activă în organism mai târziu, ceea ce ar putea crește șansele unei hipoglicemii.
Dacă au trecut mai mult de două ore de la masa fără injecție, nivelul glicemiei poate începe să atingă niveluri periculoase.
Este posibil să fie nevoie de o doză de insulină cu acțiune scurtă sau cu acțiune rapidă, pentru a scădea nivelul de glucoză din sânge.

De obicei, copiii nu sunt în măsură să-și asume întreaga responsabilitate pentru îngrijirea diabetului. Laudă-l pentru fiecare mică reușită!

ÎNTÂI IUNIE CU DULCINEII

TEXT **LAURA BOGACIU**

ANUL ACESTA, PENTRU PRIMA DATĂ, 1 IUNIE A FOST ZI LIBERĂ. ȘI, CA SĂ NU MĂ SIMT O IMPOSTOARE PENTRU CĂ AM PRIMIT O ZI LIBERĂ ÎN CONDIȚIILE ÎN CARE COPILUL MEU ESTE ADULT, AM ALES SĂ MI-O PETREC ALĂTURI DE SĂRBĂTORIȚI.

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ

Copiii care mi-au făcut memorabilă ziua de 1 Iunie din acest an sunt dulcineii. Copiii cu diabet. Și medicul care le poartă de grijă. O femeie absolut excepțională, în care s-a cuibărit toată căldura acestei veri, tot soarele și toată lumina ei.

Foto 1

Pe la ora 11 deja mă aflam pe terenul central al Universității Naționale de Educație Fizică și Sport, acolo unde *Asociația Sprijin pentru Diabet*, cu ajutorul unor inimoși studenți ai Facultății de Educație Fizică și Sport, coordonați de Lector universitar doctor Urzeală Constanța, a sărbătorit Ziua Copilului. Cu multă mișcare (baschet, fotbal, badminton, dans), cu veselie (panglici, baloane de săpun, jocuri și jucării), cu daruri și bunătăți. Cu flori, cu emoție, cu zâmbete, cu lacrimi, cu declarații scrise cu creta pe asfalt, cu îmbrățișări, cu promisiuni, cu angajamente, cu ambiții, cu visuri. Cu toată prietenia și dragostea împărtășită între membrii unei grozave comunități: aceea a pacienților cu diabet și a părinților de copii cu diabet.

Foto 2

DULCIURI, SOARE ȘI MIȘCARE

Este atâta forfotă în jurul meu, că nici nu știu de unde să încep. Ioana Toma, voluntară a Asociației, mamă de copil insulino-dependent, mă prezintă în dreapta și în stânga, iar eu nu apuc să reținu toate numele. Mă plimb printre pici, pe aleea umbrită din jurul terenului, transformată în loc de joacă, parc de distracții și „expoziție“ de bunătăți. La o măsuță mică, o fetiță chiar cât un ghemotoc, colorează concentrată un fluture **(foto 1)**. Dintr-un bazin de plastic, mai mulți pușți „pescuiesc“ peștișori colorați, din plastic și ei **(foto 2).** Puțin mai încolo se construiește de zor, din cărămizi Lego **(foto 3).** E cald, mi-e sete, și merg să-mi iau un pahar cu apă de pe masa plină cu de toate. Scanez cu privirea belșugul de pe masă în timp ce îmi torn apă în pahar și sunt ușor nedumerită. Banane, mere, căpșune, biscuiți, napolitane, ciocolată, sucuri. Da, știu, toate astea sunt pe placul oricărui copil, dar... eu știu că toți prichindeii care sunt acum, aici, au diabet. Au voie să mănânce toate astea?!

Intru pe terenul unde studenții UNEFS se joacă alături de copii. Care fotbal, care badminton, care cu cercul sau panglicile... Pe o bancă, a marginea terenului, un pușți învârtește de zor un spinner.

Foto 3

Foto 4

Mă așez lângă el și mă bag în seamă, prefăcându-mă că nu știu:
«Ce e ăsta? Că am mai văzut...»
«E spinner. Nu știi?!»
«Aaaa, da? E chestia aia antistres? Păi tu ești stresat?!»
«Nu sunt! Dar nu-i numai contra stresului. E așa... de distracție.»
Facem cunoștință. Pe pușți îl cheamă Matei și are 11 ani (**foto 4**). Și are diabet de la șapte ani și jumătate. Mă fâstâcesc să vorbesc cu el pe acest subiect, dar puștiul este dezghețat și vorbăreț, ceea ce îmi ușurează mie treaba. Îmi spune că diabetul lui nu-i mare lucru, că tot ceea ce trebuie să facă e să trăiască ordonat. Și să mănânce ordonat. Eu pun întrebări prostești, el îmi răspunde cu o uimitoare maturitate.
«Ce vrei să te faci, Matei, când o să fii mare?»

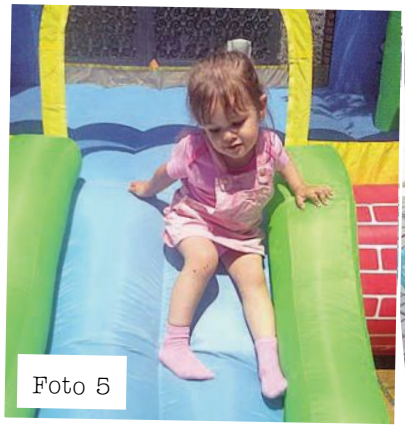


Foto 5

Foto 6

Foto 7

Foto 8

«Medic diabetolog. M-a influențat diabetul...»
Și, parcă vrând să mă asigure că va ajunge medic, îmi spune că învață foarte bine, că este primul din clasă. Și că petrece mult timp studiind, că are puțin timp liber, pentru că mai face și dans sportiv. Că este în formația Energia și că a adunat deja niște medalii, locurile I și II. Apoi, scoate din gentuța pe care o poartă poștărește, o kendama. Și îmi arată niște scheme. E foarte tare prietenul meu, Matei!
Pe teren răsună muzică sprințară, copiii s-au adunat și dansează cu foc. În afara terenului picii se dau pe tobogane gonflabile **(foto 5),** „gătesc" în bucătării miniaturale **(foto 6),** mânuiesc panglici. Deodată năvălesc toți în teren și se creează rumoare: a venit Omul cu baloane de săpun **(foto 7)!** Și ce veselieee!!! De la joacă mai dau fuga la masa cu bunătăți, mai înșfacă un biscuite, un pahar cu suc, o căpșună. Și, neobosiți, o iau de la capăt. Asta se întâmplă aici de mai bine de trei ore.
Dar lucrurile decurg perfect dintr-un motiv. De fapt, două. Aici, cu ei, este și doamna doctor Mihaela Vlăiculescu. Cea care le poartă grija diabetului în fiecare zi, oră, minut. De oriunde s-ar afla. Chiar și dacă nu ar fi aici, cu ei. Pentru că doamna doctor, prietena lor bună de ani de zile, este cea care a implementat un program de monitorizare a glicemiilor micilor ei pacienți. Iar al doilea motiv este acela că, datorită domniei sale și cu susținerea financiară a Fundației Vodafone, pe brațele copiilor sunt alți doi prieteni: Dexocom – senzorul de glicemie și Omnipod – pompa de insulină. „Vedeți cât pot sta în soare, câtă mișcare pot face și că pot mânca din aproape toate lucrurile care plac copiilor? Fără aceste două minuni ale tehnologiei, de când se află aici ar fi trebuit să fie înțepați de zeci de ori." Da, acum înțeleg. Tot ce nu am înțeles când am sosit aici, s-a limpezit. Dreptul la copilărie le este dat micuților de cele două „bijuterii", cum le numesc ei, aplicate pe brațe. Petrecerea de 1 Iunie se apropie de sfârșit, după patru ore. Și se încheie cu... pizza! **(foto 8)**
Un puști rotofei face ochii mari și se miră cu voce tare:
«Pizza?! Fără gluteeen?!»
Da. Doamna doctor a avut grijă să comande 89 de pizza normale și 11 cu blat din făină fără gluten, pentru cei cu intoleranță asociată. O rog să ia în brațe o parte dintre florile pe care le-a primit de la copii, ca să-i fac poză. Pentru articol, pentru revistă **(foto 9)**. Puteam să îi fac poza și fără flori în brațe, dar aveam interesul să vă arăt ceva. Vedeți dispozitivul de la mâna dânsei? Nu, nu este un ceas de fițe. Este legătura permanentă a doamnei doctor cu copiii și părinții acestora. Pe acel dispozitiv – o minune a tehnologiei - i se afișează, în permanență, valorile glicemiilor celor peste 100 de pacienți incluși în acest program, care sunt citite de senzori.
Și oriunde s-ar afla, în țară sau în afara ei, în zi lucrătoare sau de sărbătoare, dacă la unul dintre puști lucrurile o iau razna, doamna doctor pune mâna pe telefon și sună sau trimite un sms părintelui. Părinte care, instruit de dânsa, știe cum să intervină pentru a regla glicemia. Pentru că, în lupta asta, nici copilul și nici părintele nu sunt singuri. Norocoșii o au pe doamna doctor Vlăiculescu mereu aproape.

Foto 9

Zuccarin

Contribuie la menținerea nivelului zahărului din sânge în limite normale

Ani de zile Alice a avut dificultăți în a-și menține sub control nivelul zahărului din sânge. Însă, când Alice a început să ia Zuccarin a găsit soluția.

Situația se înrăutățea

"Acum câțiva ani, când a început problema mea, aveam doar o ușoară creștere a nivelului zahărului din sânge. Am încercat să rezolv această situație schimbând dieta. Dar nu a fost suficient și după câțiva ani, nivelul zahărului din sânge a crescut. Întâmplător am citit într-o revistă despre tabletele de Zuccarin și am decis să le încerc."

Rezultate rapide

"A doua zi, după ce am început să iau Zuccarin, nivelul zahărului din sânge s-a redus, iar în câteva săptămâni era aproape de normal și mă simțeam mult mai bine. Iau Zuccarin de aproape trei ani iar nivelul zahărului din sânge este în limite normale. Este cel mai bun lucru pe care l-am făcut pentru sănătatea mea."

Secretul frunzelor de dud

De mii de ani japonezii consumă, după mese, ceai din frunze de dud datorită proprietăților lui tămăduitoare.

Mai multe studii recente au demonstrat ca extractul din frunze de dud reduce nivelul zahărului din sânge, datorită reducerii absorbției carbohidraților. Zaharurile nedigerate trec pur și simplu prin sistemul digestiv fără să mai ajungă în sânge.

Se ia câte o tabletă cu 15 minute înainte de fiecare masă pentru a ține sub control nivelul zahărului din sânge, pofta de dulciuri și greutatea.

Doar Zuccarin produs de New Nordic conține extractul standardizat din frunze de dud. Zuccarin conține 1% DNJ (deoxynojirimycin), substanța de bază.

Căutați Copacul de Argint – garanția dumneavoastră pentru calitatea și eficiența produselor New Nordic.

NEW NORDIC
Zuccarin
Contribuie la menținerea în limite normale a glicemiei
Participă la metabolizarea carbohidraților
Frunze de Dud-alb-japonez (Morus alba)
Picolinat de crom
Supliment alimentar • 60 comprimate acoperite
ECHILIBREAZĂ NIVELUL ZAHĂRULUI DIN SÂNGE
Recomandat în susținerea unei diete cu restricții în carbohidrați

NEW NORDIC

Unde cumperi ZUCCARIN?

Zuccarin este disponibil în numeroase farmacii, inclusiv în farmaciile Dona și Sensiblu.
Informații – 0740.323.000

O gustare permisă

Dulciurile sau produsele de patiserie sunt dăunătoare siluetei și sistemului digestiv, iar obiceiul de a ronțăi între mese îți aduce mult mai multe calorii decât dacă ai mânca la ore fixe. O gustare care te ajută să ai grijă pe termen lung de sănătatea digestivă și să-ți astâmperi pofta de dulce poate fi unul dintre noile Activia Quinoa-Alune de Pădure și Activia Smochine-Ovăz .

Gătitul la aburi e mai ușor și mai gustos

Cu ajutorul gamei de cuptoare cu abur CombiSteam de la Electrolux, gătitul la abur nu mai înseamnă preparate fade, fără gust. Recomandat pentru calitatea sa de a păstra substanțele nutritive și consistența naturală a alimentelor, aburul face pereche perfectă cu toate tipurile de ingrediente pentru a oferi o masă sănătoasă, dar și surprinzător de delicioasă.

Caută eticheta curată!

VĂ PREZENTĂM ETICHETA CURATĂ
Salam Sinaia
ETICHETA CURATĂ
Fără Gluten • Fără Amidon • Fără MDM
Fără Soia • Fără Coloranți sintetici
Fără Monoglutamat de sodiu adăugat

Mezelurile Cris-Tim semnalizate de Eticheta Curată sunt acum mai sănătoase, dar la fel de delicioase. Datorită tehnologiilor nou-introduse în exclusivitate în România și a inovațiilor la nivel de rețetă, românii se pot bucura de mezeluri fără gluten, fără amidon, fără soia, coloranți sintetici sau monoglutamat de sodiu adăugat.

FOTO: PR

NOU LA RAIONUL DE DIABET ÎN SUPERMARKET!

Astăzi consumăm de 2-3 ori mai multe zaharuri decât necesarul zilnic, fapt ce duce la obezitate, diabet și boli cardiovasculare. Grație expertizei sale de peste 80 de ani în dietetică, Gerblé ne propune gama GLUCOREGUL, destinată celor care doresc sau sunt nevoiți să elimine zahărul din alimentație. Dezvoltate în colaborare cu medici diabetologi, produsele Glucoregul sunt îndulcite cu maltitol, determinând o creștere mai mică a nivelului glucidelor din sânge în comparație cu produsele similare ce conțin zahăr. Noile produse sunt disponibile la raioanele cu produse dietetice din marile lanțuri de magazine sau pe www.nutrivita.ro .

GERBLÉ GLUCOREGUL BISCUIȚI CIOCOLATĂ ALBĂ, 126 g
1 biscuit = 47kcal / 0,4 zaharuri. Preț recomandat: 14,7 lei

GERBLÉ GLUCOREGUL BISCUIȚI CACAO CU CREMĂ DE VANILIE, 176 g
1 biscuit = 48kcal / < 0,5g zaharuri, bogat în fibre.
Preț recomandat: 12,5 lei

Mâncare sănătoasă de-a gata

Trebuie să mănânci sănătos, dar n-ai timp de gătit și nici de numărat calorii? Te ajută LifeBox.ro, un proiect online revoluționar cu ajutorul căruia poți să-ți comanzi acasă sau la birou cele trei mese principale plus două gustări gata preparate și personalizate în funcție de nevoile organismului tău. Din echipa LifeBox fac parte Alex Cîrțu, bucătar profesionist, și Anamaria Iulian, doctor nutriționist experimentat. Costurile pornesc de la 57 de lei/box.

ANOTIMPUL

SCHIMBĂRII

FOTO: GULIVER/THINKSTOCK

CU SIGURANȚĂ SUMEDENIA DE VERDEȚURI, FRUCTE ȘI LEGUME, ALĂTURI DE SOARELE DOGORÂTOR TE ÎNDEAMNĂ SĂ-ȚI SCHIMBI MENIUL ZILNIC CU UNUL UȘOR, SĂRAC ÎN CALORII. GĂSEȘTI ÎN CONTINUARE IDEI DE AJUTOR DACĂ-ȚI PROPUI SĂ URMEZI O DIETĂ PE ZI CE TRECE MAI SĂNĂTOASĂ.

SECRETUL MEU, DIABETUL

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

FOTO: 123RF

ASCUNZI FAPTUL CĂ AI DIABET? ȚI-E FRICĂ DE „JUDECATĂ“? TE TEMI SĂ NU FII CONSIDERAT ALTFEL, PRIVIT CU MILĂ, MARGINALIZAT DE CĂTRE COLEGI?

Sunt mulți cei care păstrează secretul chiar și ani de zile înainte de a decide că e musai să-și accepte diagnosticul și să preia controlul asupra propriei boli, fără teamă, fără rușine. Unii se ascund și de familie, de soț, de soție, de copii, ca nu cumva să devină o povară odată cu restricțiile alimentare, să nu determine griji în plus celor dragi sau discuții pe care le consideră inutile. Până la urmă, rău nu te simți, ce se poate întâmpla așa de grav? Ei bine, se poate și chiar se întâmplă, în lipsa tratamentului și a regimului adecvat.

REACȚIA DE AUTOAPĂRARE, FIREASCĂ

Mulți pacienți păstrează secretul asupra stării lor de sănătate, nu doar cei care suferă de diabet. Într-un fel, e și firesc - viața personală e un lucru intim, nu e necesar să cunoască toată lumea astfel de detalii. Nu e ca și când diagnosticul pe care-l ai te-ar defini ca om. N-ar fi ciudat să te prezinți: „Bună, sunt Claudiu, bucuros de cunoștință. Am diabet“? Nivelul tău de confort, dar și o duzină de alți factori vor influența cum și când vei spune acest lucru, în funcție de contextul în care te afli. În plus, există și o multitudine de temeri, nu întotdeauna justificate, dar care te constrâng să fii discret.

SĂ SPUI SAU SĂ NU SPUI, ASTA-I ÎNTREBAREA!

Cea mai mare îngrijorare a celor care suferă de diabet este că șefii sau colegii lor vor ajunge să îi privească altfel, să se poarte cu ei cu mănuși, să nu îi mai invite în pauza de prânz. Poate că nu vor fi promovați, nu li se vor acorda măriri de salariu și nici nu li se vor mai atribui sarcini pe măsura capacității

lor de lucru. Toate aceste griji sunt nejustificate! E necesar să înțelegi că, atâta timp cât nimeni nu are ce să-ți reproșeze din punct de vedere profesional, dacă ești într-un loc de muncă serios, trebuie să-ți anunți șefii de boala ta, fără teamă. Să păstrezi acest secret față de o persoană sau mai multe cu care vei petrece mult timp poate fi obositor, stresant și foarte periculos, în caz că vreodată ți se face rău și ai nevoie de ajutor. Există întotdeauna riscul de a face un episod de hiper sau hipoglicemie, iar colegii și angajatorul trebuie să știe cum să reacționeze.

DIETA, CEA MAI AFECTATĂ

E posibil să vezi diabetul ca pe un semn de slăbiciune personală, de aceea preferi să negi sau să ignori boala. În ciuda diagnosticului, continui să mănânci înghețată, pizza și bomboane de ciocolată, exact așa cum fac toți ceilalți din casă ori de la birou. Mergi la petreceri și, pentru a nu le da de bănuit colegilor, bei cot la cot cu ei, îți administrezi insulina greșit, în cantități mai mari, pentru a compensa „păcatele" alimentare. Sau nu mănânci mai nimic în cele opt ore petrecute la serviciu, ca să nu atragi atenția cu dieta ta dintr-o dată altfel. Să sari peste o masă principală este riscant pentru oricine, cu atât mai mult pentru cineva cu diabet. Când pierzi o masă, ficatul tău utilizează un precursor al glucozei, cunoscut sub numele de glicogen. Studiile au arătat că simpla combinație dintre cortizolul crescut (din stresul de a nu mânca) și glicogenul eliberat poate să genereze, de fapt, mai mult zahăr în sânge decât o masă ce abundă în carbohidrați. Nivelurile ridicate ale cortizolului (un hormon pe care corpul nostru îl utilizează pentru a combate stresul) pot duce, de asemenea, la rezistența la insulină. E bine să știi că și programul de somn poate schimba sensibilitatea la insulină. După o noapte pierdută, se instalează rezistența la insulină și fluctuații ale zahărului din sânge.

Nu există niciodată momentul potrivit pentru a spune cuiva despre boala de care suferi. Cu cât spui mai devreme, cu atât e mai bine. Cu cât aștepți mai mult momentul prielnic, cu atât va fi mai greu.
Nu amâna, scapă de stres!

SUFERI ȘI TU, SUFERĂ ȘI FAMILIA

Atunci când îți negi, ignori sau ascunzi boala, gândește-te la suferința celor dragi: cum o fi mai bine, să sufere aflând că ai diabet, sau să sufere că ai o complicație gravă, iremediabilă a bolii? Dacă nu urmezi niciodată un plan alimentar sau nu-l respecți în mod regulat, e foarte posibil ca familia ta să fie martoră la un episod de hiperglicemie și să asiste neputincioasă. Întreabă-te cum s-ar simți dacă ai deveni dintr-o dată palid, lac de sudoare, respirând agitat. E adevărat, când ești tânăr, glicemia se poate ține în frâu și cu exerciții fizice și un monitor de glucoză. Orice păcat alimentar se spală cu câteva ture de piscină sau câteva pedale în plus la bicicleta medicală. Dar, nu este sănătos, pe termen lung.

O MICĂ PARTE DIN VIAȚA TUTUROR

Deseori ne proiectăm propriile sentimente asupra persoanelor pe care le întâlnim. Dacă vezi diabetul ca pe ceva de care merită să-ți fie rușine, te poți aștepta ca ceilalți să te trateze în consecință. Scopul este de a-ți ajusta aceste sentimente până în momentul în care accepți boala

Diabetul e o boală controlabilă prin disciplină alimentară. Nu e cazul ca, la cina cu prietenii, să alegi la întâmplare meniul.

și înțelegi că diabetul nu te face mai puțin vrednic de o mărire de salariu, de o avansare, de iubire chiar. De fapt, diabetul nu este altceva decât un stil de viață foarte riguros, la care, ce-i drept, ar trebui ca toți colegii de muncă să fie sensibili. Să nu mănânce de față cu tine alimente bogate în carbohidrați, să nu-și serbeze aniversările doar cu torturi și prăjituri, să nu te îmbie cu alcool la petreceri, dacă ai spus că nu poți bea.

NU-I AȘA O MARE SCOFALĂ

Diabetul nu te definește ca persoană, deci să spui că suferi de diabet e absolut firesc și n-ar trebui să schimbe percepția nimănui despre tine. Uneori, o poți face la o întâlnire formală, cum ar fi un prânz de afaceri, și apare în discuție dieta. Nu trebuie să plănuiești cu adevărat momentul. Poți spune, pur și simplu: „O, ce păcat că nu pot mânca desertul, o ia glicemia razna, am diabet". De asemenea, e necesară discreția și din partea ta, retrage-te într-un spațiu privat când îți administrezi insulina, și nu număra carbohidrații ca pe nasturi, dacă ești invitat la o petrecere. Pur și simplu menționează că ai diabet și stai departe de preparatele culinare care ți se par prea calorice.

CÂTEVA SOLUȚII

➢ *Fii cinstit!* Dacă ești cinstit cu privire la stilul tău de viață, feluri de mâncare, exerciții fizice, tratament, persoanele din jurul tău știu la ce să se aștepte și nimic nu va mai fi o surpriză. Deschiderea și sinceritatea inițială sunt esențiale pentru orice relație, iar relațiile de serviciu nu fac excepție.

➢ *Învață cu răbdare.* E bine să înțelegi că poate fi greu pentru cineva

➜

care nu are diabet să înțeleagă stilul tău de viață. Dar, cu răbdare, chiar și colegii tăi pot înțelege și accepta anumite cutume, reguli, obiceiuri presărate de-a lungul zilei de muncă. E posibil chiar să-i implici în ritualurile tale. Întreabă, cu bunătate: „Hei, pot să-mi împrumuți puțin spațiu la frigider? Am nevoie să-mi depozitez insulina".

➢ *Fii calm!* E bine să înțelegi că boala ta nu e problema nimănui. De aceea, dacă ai și colegi cărora nu le pasă, nu e nimic, nu trebuie să te afecteze. Rămâi calm, pentru că starea ta de spirit este o chestiune importantă, ce poate avea un efect semnificativ asupra diabetului.

➢ *Ai grijă de tine, dar și de ceilalți.* Sigur, tu continui să mergi la sala de fitness, îți monitorizezi nivelul de glucoză din sânge, mănânci sănătos. Dar, obiceiurile tale de îngrijire pot fi modele de inspirație, iar exemplul tău îi poate ajuta pe colegi să fie mai sănătoși, dar și să piardă în greutate. Ca rezultat, și ei se vor simți mai încrezători, iar reacția în lanț va avea ecou asupra relației voastre.

➢ *Înconjoară-te de oameni care cunosc motivația ta profundă de a te schimba,* care nu te critică și care sunt destul de deschiși în relația cu tine, astfel încât să te susțină și să-ți facă drumul mai ușor.

➢ *Nu lua toate sfaturile de bune, chiar dacă sunt bine intenționate.* Mulți sunt neinformați și, fără voie, îți pot face rău. Nu ceda când cineva îți spune: „hai, ia o bomboană, e numai una, nu pățești nimic!" Explică-le cât e de important să respecți cu strictețe regimul alimentar și menține-te ferm pe poziție! În cazul în care cineva te judecă sau face glume nesărate, nu te enerva. E treaba fiecăruia ce face și ce crede.

Diabetul înseamnă un stil de viață foarte riguros, la care ar trebui ca toți cei apropiați să fie sensibili.

LORENA LUCHIAN
psiholog si sofrolog,
Centrul Medical Medsana

FOTO: 123RF

Cum să mă port în grupurile din care fac parte dacă am diabet, astfel încât să nu fac mare caz de boala mea? Să vorbesc deschis despre ce mi se întâmplă sau mai bine să mă eschivez, ca să evit discuțiile inutile?

Diabetul este una dintre bolile care însoțesc pacientul toată viața. Din punct de vedere psihologic, lucrurile pe care nu le putem schimba, trebuie acceptate. Comportamentul în societate și în grupuri ar trebui să fie cât se poate de firesc. Cred că este mai bună deschiderea decât eschivarea. De cine să te ascunzi? Cine se uită urât și judecă, face oricum asta - cu sau fără seringa de insulină. Oamenii cu diabet sunt oameni normali, nu au de ce să se simtă marginalizați și nici frustrați pentru că nu pot mânca o felie de tort cu colegii. Dacă există tulburări de anxietate corelate cu acest diagnostic, atunci discuțiile cu un psihoterapeut pot fi binevenite.

AI MÂNCA DE TOATE ATUNCI CÂND EȘTI FERICIT ȘI SĂRBĂTOREȘTI O REUȘITĂ SAU CÂND EȘTI TRIST ȘI VREI SĂ-ȚI ÎNECI AMARUL?

NU-ȚI HRĂNI EMOȚIILE!

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Există motive psihologice care te determină să tânjești după alimente care conferă o stare de bine. Există, de asemenea, și modalități de a întrerupe cercul vicios. Află cum să-ți controlezi obiceiurile alimentare, chiar și în cele mai emoționale momente.

BUCURIE LA MINUT

Multe emoții duc la supraalimentare. De fapt, 45% dintre noi mâncăm, uneori, pentru a ne ridica nivelurile de serotonină, ceea ce are ca efect o infuzie de emoții pozitive. Fie că suntem fericiți și dorim să ne menținem starea de spirit pozitivă, fie că suntem nefericiți și căutăm să ne ridicăm moralul, mâncarea ne este întotdeauna la îndemână pentru a ne aduce mulțumirea sufletească.

EFECTE CU DEFECTE

Efectele imediate pozitive ale mâncatului pe fond emoțional pot fi distragerea atenției de la un eveniment neplăcut, mai multă energie, satisfacția gustului. Cu toate acestea, doar 30 de minute mai târziu, apare sentimentul de vină. Efectele, pe termen lung, sunt o diminuare a stimei de sine, o lipsă de încredere în gestionarea poftelor și gânduri îngrijorătoare cu privire la greutate. În plus, persoanele cu diabet zaharat se confruntă deseori cu creșterea în greutate și cu obezitatea încă dinainte de diagnostic. De aceea, supraalimentarea este cu atât mai mult pentru ele o mare problemă. Nu uita că mesele neplanificate și supradimensionate provoacă fluctuații ale zahărului din sânge. Din păcate, alimentele care aduc confort sunt de obicei și nesănătoase, în special pentru persoanele cu diabet zaharat. Zaharurile și carbohidrații rafinați ne fac adesea să ne simțim bine prin creșterea nivelurilor de serotonină. Dar acest sentiment de bine vine cu un preț - niveluri mai ridicate ale glucozei, care pot dura ore întregi, provocând inflamație. Confortul alimentar poate duce, de asemenea, la depunerea pe grăsime în zona abdominală.

SFATURI PENTRU A PRELUA CONTROLUL

1) *Păstrează un jurnal.* Creșterea gradului de conștientizare este cheia către o nutriție adecvată. Urmărește și identifică alimentele care îți îmbunătățesc starea de spirit și încearcă să calculezi caloriile pe care le conțin. Abia când scrii tot ce mănânci îți poți da seama cât de multe calorii însumează, de fapt.

2) *Află ce altceva, în afară de mâncare, te face să te simți bine.* Încearcă să te calmezi și fără calorii. Fă o baie caldă sau bea o ceașcă de ceai, ascultă muzică, ieși la plimbare cu cățelul, aleargă prin parc, du-te la sală!

3) *Elimină ispita.* Nu cumpăra și nu păstra în casă înghețată, chipsuri, prăjituri, pentru momentele de disperare. În schimb, păstrează mereu la îndemână o sticlă cu apă și bea din ea pe tot parcursul zilei!

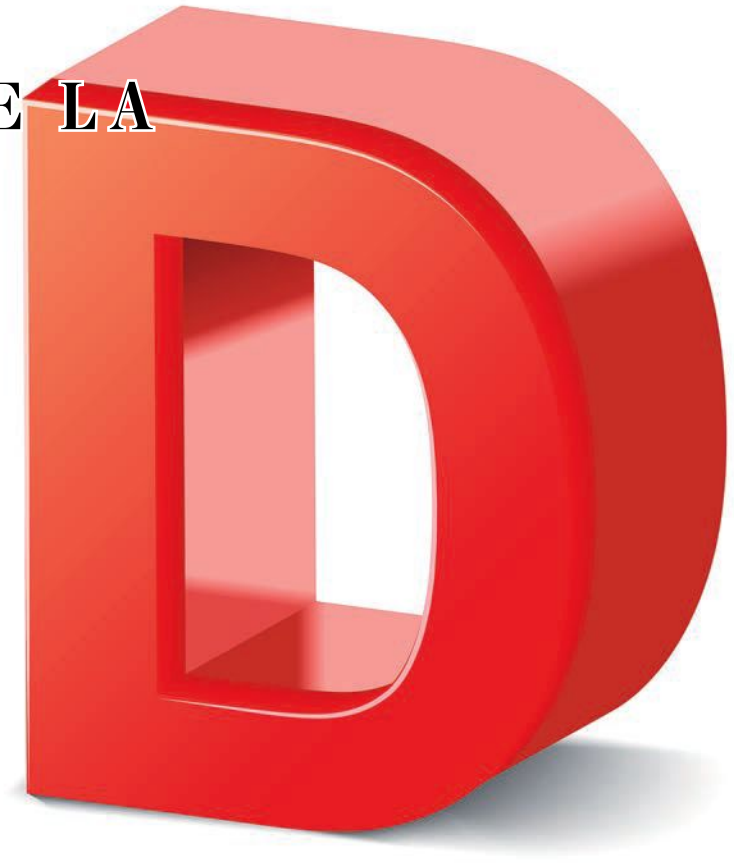
4) *Caută ajutor.* Telefonează unui prieten - chiar și acest gest poate fi suficient. Dar dacă mâncatul emoțional este o problemă continuă, adresează-te medicului sau unui terapeut.

Stresul poate, de asemenea, duce la o creștere a apetitului, prin stimularea hormonului grelina.

FOTO: 123RF

VITAMINA D, DE LA DIABET

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**



DEȘI SUSȚINE O SERIE DE FUNCȚII IMPORTANTE, INDIFERENT DACĂ SUFERI SAU NU DE DIABET, VITAMINA D SE GĂSEȘTE ÎN PUȚINE ALIMENTE. ESTE, DE FAPT, O VITAMINĂ A SOARELUI, SINTETIZATĂ DE ORGANISM ATUNCI CÂND PIELEA SE AFLĂ SUB ACȚIUNEA DIRECTĂ A RAZELOR ULTRAVIOLETE.

Studii multiple sugerează că impactul atât asupra diabetului de tip 1, cât și asupra celui de tip 2 este surprinzător. În timp ce deficitul de vitamină D poate fi o cauză a apariției diabetului zaharat, curele de soare, dar și suplimentarea dietei cu alimente ce o conțin pot juca un rol important în încetinirea progresiei diabetului, dacă acesta s-a instalat deja. Chiar dacă nu suferi de diabet e bine să-ți faci un test din care să reiasă cum stai cu vitamina D, căci o carență poate indica o mulțime de dezechilibre în organism.

O PROBLEMĂ DE „INTERIOR“

Atât pentru diabetul de tip 1 cât și pentru cel de tip 2, prevalența crescută în ultimii 20-30 de ani nu a fost lipsită de surprize. Ceea ce era cândva o boală destul de neobișnuită a crescut la nivelul unei epidemii. Un factor care contribuie la această creștere este că oamenii petrec din ce în ce mai mult timp în interior, departe de lumina solară. Chiar și copiii, care odinioară se jucau până târziu afară, acum preferă joaca în casă. Desigur, acest neajuns contribuie în mod direct la o reducere a vitaminei D asimilate. Dar, vitamina D poate nu doar să amâne instalarea diabetului, ci și să-i încetinească progresia. Cum? Prin împiedicarea distrugerii celulelor beta (care produc insulină), la persoanele cu diabet zaharat tip 1. La pacienții cu diabet zaharat de tip 2, o cură de soare poate ajuta la menținerea sănătoasă a acestor celule, reducând astfel nevoile pentru doze mari de insulină. Sunt și persoane care nu asimilează vitamina D din cauza unor disfuncții, chiar și în condițiile în care nu sunt private de expunerea la soare.

DEFICITUL DE VITAMINA D EXISTĂ DEJA ÎN PREDIABET

E bine de știut că deficiența de vitamina D apare într-o etapă timpurie a diabetului de tip 1, definită prin prezența mai multor anticorpi specifici diabetului, care atacă celulele insulare pancreatice. Astfel, analizele de laborator pot evidenția un deficit de vitamina D în prediabet, adică la acei copii care nu au dezvoltat încă boala, dar care au astfel de anticorpi în sânge. În cazul copiilor prediabetici, trebuie să fim atenți la riscul de deficiență a vitaminei D și să luăm în considerare recomandarea suplimentării cu vitamina D, într-un stadiu incipient al bolii.

ROLUL VITAMINEI D ÎN DIABETUL DE TIP 2

Greutatea în exces specifică diabetului poate duce la scăderea nivelului de vitamina D din organism, dar nu este singurul factor.
Scăderea nivelurilor de vitamină D este asociată cu reducerea producției de insulină, dar și creșterea

Receptorii de vitamina D sunt prezenți în celulele β ale pancreasului, astfel vitamina D este corelată de reglarea secreției de insulină.

FOTO: © GULLIVER/THINKSTOCK

Suplimentarea cu vitamina D trebuie luată în considerare la pacienții cu diabet zaharat de tip 2, atunci când există o carență demonstrată prin analize medicale.

rezistenței la acest hormon secretat de pancreas, cu acțiune hipoglicemiantă. Practic, organismul produce mai puțină insulină, dar nici pe aceasta nu o folosește corespunzător. Deficitul de vitamină D atrage după sine un control slab al glucozei în sânge, persoanele cu acest tip de carență având dificultăți în a-și gestiona coerent nevoia de insulină.

În schimb, o suplimentare a vitaminei D ameliorează receptivitatea la insulină (capacitatea celulelor de a utiliza insulina), aceasta înregistrând o creștere remarcabilă cu 37%. Suplimentele de vitamina D au un efect benefic asupra homeostaziei glucozei, dar și asupra prevenirii diabetului.

SURSE

Lumina naturală a soarelui. Cea mai sigură cale de a obține vitamina D este prin lumina naturală a soarelui.

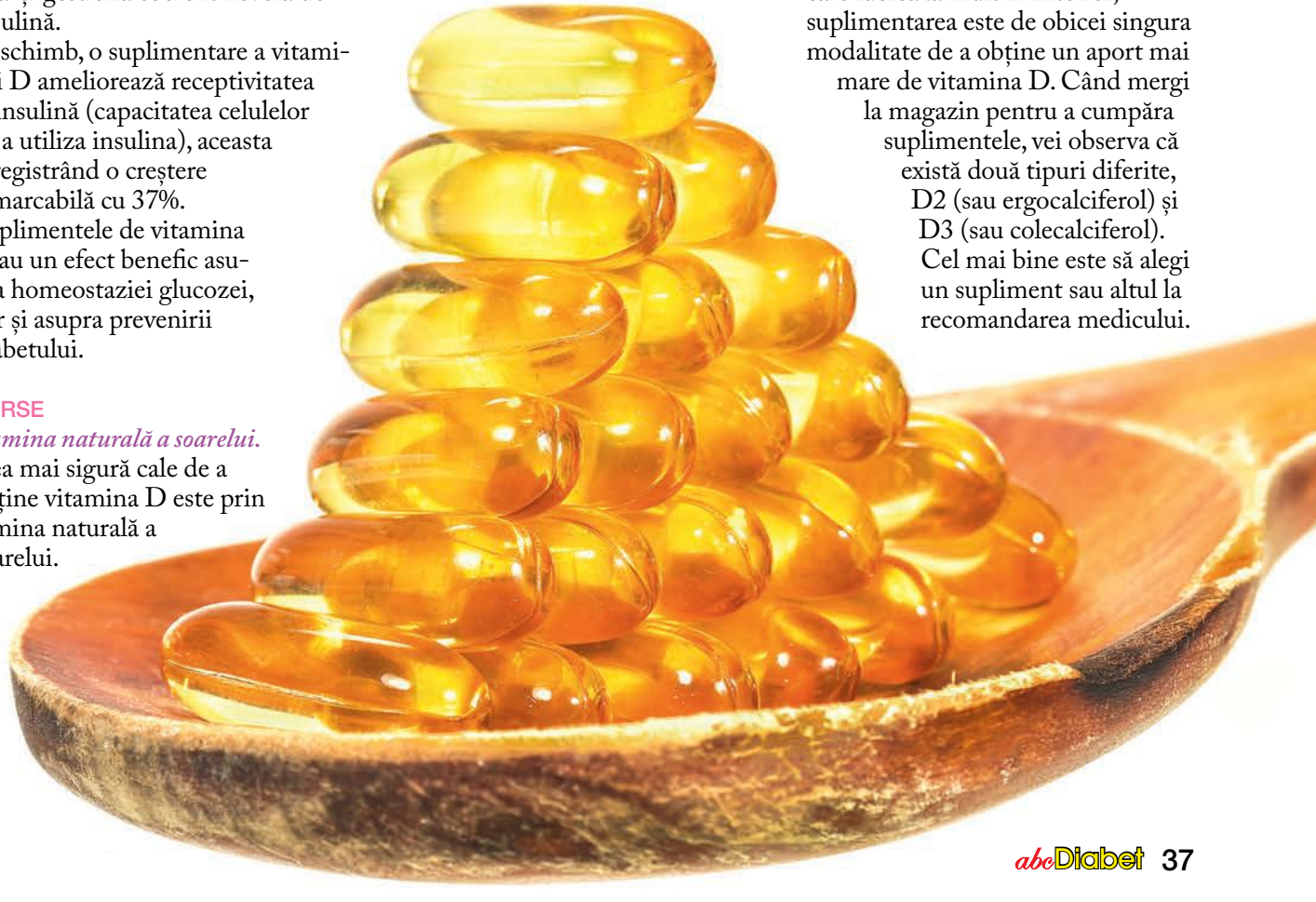
Dacă ai pielea deschisă la culoare, atunci 10-15 minute de baie de soare sunt suficiente. Dacă ai pielea mai închisă, ai nevoie de aproximativ 20 de minute. Nu există niciun risc de toxicitate când primești vitamina D în acest mod. Atenție, totuși, la faptul că vitamina D se produce în piele doar dacă te expui la razele soarelui fără să fi aplicat înainte produse de protecție cu ecran total.

Alimente. Sursele alimentare sunt oarecum limitate. Dintre acestea, oul este cel mai bogat în vitamina D. Ai putea opta pentru cerealele fortificate, dar și laptele de vacă sau ciupercile conțin această vitamină. În plus, peștele și uleiul din ficat de pește sunt surse importante. Astfel, uleiul din ficat de cod (o lingură) conține 1.360 UI, iar o porție de carnea de pește gras (cod, somon) furnizează aproximativ 450 - 550 UI, în condițiile în care o persoană adultă are nevoie de 600 UI (15 mcg) pe zi din vitamina D.

Suplimente. Pentru persoanele care lucrează mult în interior, suplimentarea este de obicei singura modalitate de a obține un aport mai mare de vitamina D. Când mergi la magazin pentru a cumpăra suplimentele, vei observa că există două tipuri diferite, D2 (sau ergocalciferol) și D3 (sau colecalciferol). Cel mai bine este să alegi un supliment sau altul la recomandarea medicului.

DEFICIT PERICULOS

Scăderea concentrației vitaminei D activă poate determina apariția diabetului zaharat, prin:
– Distrugerea celulelor β pancreatice
– Rezistența organismului la acțiunea insulinei sau scăderea ratei de sinteză pancreatică
– Existența autoanticorpilor (proteine imune care, din greșeală, țintesc și distrug țesuturi sau organe interne)
– Eliberarea întârziată a insulinei.



DEȘI DIABETUL ESTE O BOALĂ PERICULOASĂ, MENȚINEREA SUB CONTROL A GLICEMIEI POATE REDUCE FOARTE MULT RISCUL COMPLICAȚIILOR. PRIMUL PAS ESTE SĂ URMEZI O DIETĂ SĂRACĂ ÎN CARBOHIDRAȚI.

FOTO: 123RF

CARBOHIDRAȚII SUB LUPĂ, GLICEMIA ÎN FRÂU

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

Dintre cele trei substanțe nutritive importante necesare organismului - carbohidrații, proteinele și grăsimile - primele au cel mai mare impact asupra valorilor glicemiei. Asta, pentru că organismul transformă carbohidrații în glucoză. Înainte de descoperirea insulinei, în 1921, dietele cu puțini carbohidrați erau considerate tratamentul standard pentru persoanele cu diabet. De ce? Pentru că, atunci când mănânci alimente bogate în carbohidrați, zahărul din sânge poate crește până la valori potențial periculoase.

APORTUL IDEAL

Nu este recomandată eliminarea tuturor carbohidraților din alimentație, ci, mai degrabă, o dietă care să includă carbohidrați benefici, plini de substanțe nutritive, cum ar fi legumele, boabele, fructele cu coajă lemnoasă și semințele.

Multe studii au descoperit îmbunătățiri remarcabile ale nivelului zahărului din sânge, dar și ale greutății corporale, atunci când carbohidrații din alimentație au coborât sub 90 de grame pe zi. Cantitatea optimă de carbohidrați poate varia, însă, în funcție de fiecare individ.

UN SCHIMB PROFITABIL

Conform recomandărilor medicului diabetolog sau nutriționist, ți se indică un anumit gramaj de glucide permis. Să zicem, 100 de grame pe zi. Cele trei mese principale și două gustări cuprind alimente variate - fructe, legume, lactate și carne. E de preferat ca glucidele să fie împărțite armonios între aceste mese, nu consumate dintr-o dată, la o singură masă. Glucidele sunt substanțe care furnizează energia corpului, absolut necesare pentru funcția sistemului muscular și a celui nervos. Dacă reduci consumul de carbohidrați, e necesar ca dieta ta să fie suplimentată cu grăsimi, substanțe energetice și ele. Alege grăsimi bune, cum ar fi uleiul de măsline, carnea de pește sau semințele.

CÂȚI CARBOHIDRAȚI AU ALIMENTELE

Orice aliment este alcătuit dintr-o combinație de amidon, zahăr și fibre. Numai componentele de amidon și zahăr generează glucoză

Aportul de carbohidrați între 30-90 grame pe zi s-a dovedit a fi eficient în îmbunătățirea controlului zahărului din sânge. Cu toate acestea, este mai bine să-ți testezi glicemia înainte și după masă, pentru a-ți găsi combinația optimă personală.

în sânge. Fibrele, care se găsesc în mod natural în alimente, indiferent dacă sunt solubile sau insolubile, nu se descompun în glucoză în organism și nu generează creșterea nivelului de zahăr din sânge. De exemplu, cum o ceașcă de conopidă conține 5 grame de carbohidrați, dintre care 3 de fibre, conținutul său net de carbohidrați este de numai 2 grame. Așadar, e greu să estimezi cu precizie cantitatea de carbohidrați conținută de fiecare aliment.
Printre alimentele cele mai bogate în carbohidrați se numără dulciurile (peste 70% carbohidrați), pâinea (50% carbohidrați), pastele (70% carbohidrați), orezul (80%carbohidrați), cartofii (20% carbohidrați).

MODEL DE MENIU

Asigură-te că ai suficiente proteine de bună calitate în farfurie, la fiecare masă, cum ar fi carnea de pui sau fructele de mare. În plus, poți mânca ouă, brânză, majoritatea legumelor (dar nu cele care conțin amidon - cartofi, mazăre, fasole boabe, soia - au valoare calorică mare, apropiată de a cerealelor), avocado, ulei de măsline, măsline, ulei de nucă de cocos, iaurt natural. În cazul în care toleranța personală la carbohidrați este mai mare sau mai mică, poți ajusta cantitățile.

MIC DEJUN: OUĂ ȘI SPANAC

- 1 ou fiert (1.5 grame carbohidrați).
- 1 cană spanac sotat (3 grame carbohidrați).
- 1 ceșcuță (50 grame) afine (7 grame carbohidrați).
- 1 ceașcă de cafea cu îndulcitor (opțional).

Total carbohidrați: 11.5 grame.

PRÂNZ: SALATĂ DE PUI ȘI AVOCADO

- 90 g piept pui fiert sau copt la cuptor.
- 30 g brânză Roquefort (0,5 grame carbohidrați).
- 1 felie bacon.
- 1/2 avocado (2 grame carbohidrați).
- 1 cană roșii cuburi (5 grame carbohidrați).
- 1 cană de salată verde ruptă buchețele (1 grame carbohidrați).
- Ulei de măsline, oțet.

DUPĂ PRÂNZ, TE POȚI RĂSFĂȚA ȘI CU UN DESERT:

- 20 grame (douuă pătrățele mici) ciocolată neagră cu conținut de 85% cacao (4 grame carbohidrați).
- 1 pahar de ceai de plante cu îndulcitor (opțional).

Total carbohidrați: 12.5 grame.

CINA: SOMON CU LEGUME

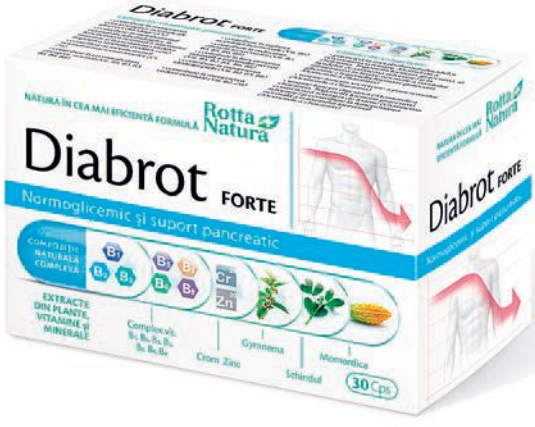
- 1 felie somon la grătar.
- 1/2 cană dovlecel sotat (3 grame carbohidrați).
- 1 cană ciuperci sotate (2 grame carbohidrați).
- 30 grame alune (6 grame carbohidrați).
- 1 - 2 pahare de vin roșu (3 grame carbohidrați).

Total carbohidrați: 14 grame.

TOTAL DE CARBOHIDRAȚI PE ZI: 38 GRAME.

SFATURI PENTRU O BUNĂ NUTRIȚIE

Pentru a gestiona diabetul, fiecare masă trebuie să conțină un echilibru de proteine, grăsimi sănătoase și o cantitate mică de carbohidrați, proveniți mai ales din legume. Discută și cu medicul înainte să-ți schimbi dieta, pentru că, atunci când carbohidrații sunt restricționați, se reduce zahărul din sânge și astfel ai nevoie de mai puține medicamente. Cu o dietă săracă în glucide, controlul glucozei din sânge se va îmbunătăți și se vor înregistra mai puține complicații ale bolii. Dar, atenție, dacă insulina și alte medicamente nu sunt ajustate pentru o dietă cu conținut scăzut de carbohidrați, există un risc crescut pentru scăderea glicemiei.



ȚINE GLICEMIA SUB CONTROL!

Luptă împotriva valorilor crescute ale glicemiei cu ajutorul naturii! Diabrot este aliatul tău!

Diabrot conține o formulă unică ce combină extracte concentrate din plante precum Momordica, Schinduf și Gymnema cu vitamine și minerale esențiale.

Mulțumită compoziției complexe, Diabrot are o triplă acțiune:

- ✓ asigură nivelul optim al glicemiei
- ✓ protejează pancreasul
- ✓ combate lipsa de vitamine și minerale specifică regimului impus în cazul diabetului de tip II

Sute de persoane beneficiază zilnic de suportul adus de Diabrot.

Caută-l și tu în magazinele naturiste din toată țara și în farmaciile selecționate.

Află mai multe pe www.rottanatura.com sau la 021 323 08 00.

CUM TE AJUTĂ

DIETA ALCALINĂ

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

UNII MEDICI SUGEREAZĂ CĂ MENȚINEREA UNUI PH ECHILIBRAT ÎN ORGANISM ESTE CHEIA PENTRU O SĂNĂTATE BUNĂ. ALȚII MERG CHIAR MAI DEPARTE, SUSȚINÂND CĂ ANUMITE BOLI, CUM AR FI CANCERUL SAU DIABETUL, NU SE POT DEZVOLTA ÎNTR-UN CORP ALCALIN.

Prin noțiunea de pH (hidrogen potențial) se exprimă aciditatea sau bazicitatea unui aliment sau a unui organism. Se presupune că o dietă alcalină este cea care ajută la echilibrarea nivelului pH al fluidelor din corp, inclusiv sânge și urină. Toate organismele vii și formele de viață de pe pământ depind de menținerea nivelurilor adecvate de pH și adesea se spune că boala nu se poate înrădăcina, pentru că nu găsește mediu propice, într-un corp care are un pH echilibrat. Tot ceea ce mâncăm afectează sănătatea și bunăstarea corpului nostru, schimbarea dietei cu una preponderent alcalină putând îmbunătăți, astfel, starea de sănătate.

Axează-ți alimentația pe salate, legume proaspete, nuci și uleiuri sănătoase. Încearcă să consumi alimente crude și cel puțin 2-3 litri de apă zilnic.

CE ÎNSEAMNĂ, DE FAPT, O DIETĂ ALCALINĂ

PH-ul organismului este determinat parțial de densitatea minerală a alimentelor pe care le consumi. Alcalin se referă la efectul pe care alimentele îl au asupra corpului după digestie, și nu la valoarea pH-ului real al produsului în sine. De exemplu, chiar dacă fructele sunt acide în starea lor normală, ele se transformă, după metabolizare, într-un aliment alcalin.
Alimentația sănătoasă (alcalină) implică înainte de toate creșterea cantității de legume și fructe proaspete, în detrimentul alimentelor procesate și al grăsimilor animale. Pentru ca un aliment să fie alcalin, pH-ul lui trebuie să se situeze între 7 și 14, legumele și fructele fiind cele mai alcaline dintre alimente. Când incluzi alimente alcaline în dietă, efectul pe care îl obții este echilibrarea efectului acidifiant al alimentelor cum ar fi carnea, peștele, laptele, nucile și boabele. Menținerea acestui echilibru este scopul unei alimentații alcaline.

CELE MAI ALCALINE ALIMENTE

Legumele și fructele sunt cele mai alcalinice alimente și ar trebui să se afle în centrul oricăror modificări către un regim alimentar sănătos. Dieta standard bazată pe carne, lapte și cereale formează acid. O dietă alcalină ar putea așadar echilibra excesul de acizi. Orice exces de acizi din organism provoacă o digestie îngreunată, iar supraîncărcarea poate afecta sănătatea. Un pH al organismului care se află sub sau peste valoarea de 7,35-7,45 te expune instalării a numeroase afecțiuni, diabetul fiind una dintre ele.

MECANISMUL E SIMPLU

Organismul are un mecanism major care împiedică hrana acidă să schimbe pH-ul celulelor și sângelui. Homeostazia (proprietatea unui organism de a menține, în limite foarte apropiate, constantele mediului său intern) este unul dintre mecanismele de echilibrare a pH-ului. Prea mult acid în organism duce la acidoză, în timp ce alcalinitatea ridicată în organism este denumită alcaloză (o stare metabolică ce se caracterizează printr-un pH mai mare decât valoarea normală). Deoarece multe dintre enzimele necesare pentru facilitarea reacțiilor metabolice funcționează numai în limite foarte specifice ale pH-ului, orice dezechilibre homeostazice pot duce la o serie de disfuncții și boli degenerative.

UN ECHILIBRU FRAGIL

Terapia cu pH ridicat se concentrează pe echilibrarea pH-ului corpului și nu pe alcalinizarea acestuia. Orice dezechilibru este dăunător, iar dieta alcalină este importantă pentru cei care au nevoie de suport nutrițional.
Cercetătorii cred că, atunci când vine vorba despre echilibrul fragil al organismului nostru, există schimbări considerabile de la vânătorul de acum mii de ani și omul civilizat din prezent. În urma revoluției agricole și apoi a industrializării în masă, produsele alimentare pe care le consumăm au mult mai puține vitamine și minerale, dar abundă în substanțe chimice de sinteză, în comparație cu dietele din trecut. Ca atare, se impune o reechilibrare.

CUM FUNCȚIONEAZĂ ORGANISMUL

În mod obișnuit, rinichii mențin nivelurile de electroliți (cele ale calciului, magneziului, potasiului și sodiului). Când suntem expuși la substanțe foarte acide, acești electroliți sunt utilizați pentru combaterea acidității, deci suntem automat sărăciți de cei mai importanți nutrienți. În plus, acum, oamenii consumă foarte multă sare, în general de trei ori mai mult decât ar fi necesar!
De asemenea, mulți copii consumă astăzi alimente procesate, bogate în sodiu, dar foarte sărace nu numai în minerale (magneziu și potasiu), ci și în antioxidanți, fibre și vitamine esențiale. În plus, dieta tipic românească este bogată în grăsimi animale, zaharuri rafinate, sodiu și cloruri (săruri formate din clor și alte elemente).
Toate aceste modificări ale dietei umane au dus la creșterea acidozei metabolice. Cu alte cuvinte, nivelurile de pH ale organismelor multor oameni nu mai sunt optime. În plus, mulți suferă de aport scăzut de nutrienți și de probleme precum deficitul de potasiu și magneziu.
Aceste neajunsuri accelerează procesul de îmbătrânire, determină pierderea treptată a funcțiilor organelor și degenerează masa țesuturilor și a oaselor.

Evită carnea grasă, laptele nedegresat, dulciurile, alcoolul și tutunul. În boxa acuzaților stau mâncărurile ambalate (adesea pline de substanțe nocive ascunse), dar și alimentele gata preparate (acele pachețele numai bune de pus la microunde - sunt pline de zaharuri și săruri).

➜

FOTO: 123RF; © GULIVER/THINKSTOCK

HRANA FACE TOATĂ TREABA

În timp ce alimentele acide provoacă inflamație, aducerea pH-ului la un nivel optim de 7,35 - 7,45 printr-o dietă care este în mare parte alcalină (totuși, organismul are nevoie și de alimente acidifiante), mecanismele homeostatice vor funcționa mai bine. Cu alte cuvinte, activitatea permanentă a organelor interne concură la menținerea unui bun echilibru.

Tipul ideal de dietă pe care ar trebui să-l urmezi include alimente alcaline în proporție de 60-70% și alimente acide, cu o pondere de 30-40%.

Procedând astfel, organismul va fi mai în măsură să previnã nu numai apariția diabetului, ci și să te ajute să-l gestionezi mai eficient, deoarece dieta alcalină ajută corpul să regleze nivelul de zahăr din sânge dar și să normalizeze nivelul de insulină. Îți poate facilita pierderea în greutate, reglarea metabolismului, eliminarea dioxidului de carbon (care este acid), dar și o mai bună absorbție a vitaminelor și mineralelor.

DIN CE SĂ-ȚI ALCĂTUIEȘTI MENIUL

Alimentele de mai jos, indispensabile dacă îți propui să urmezi o dietă alcalină, sunt benefice organismului oricărei persoane, cu atât mai mult în cazul celor care suferă de diabet, ajutând la întărirea imunității și reglarea digestiei.

1) Fructele și legumele proaspete promovează cel mai mult alcalinitatea. Unele dintre cele mai bune sortimente includ ciupercile, citricele, curmalele, stafidele, spanacul, grepfrutul, roșiile, avocado, ridichea neagră, orzul, castraveții, broccoli, oregano, fasolea, andivele, varza, țelina, sfecla roșie, pepenele roșu, cireșele, smochinele și bananele coapte. Un pahar de apă cu lămâie înainte de masă sau o lămâie stoarsă în salată ori pe alte alimente înainte de consum le crește alcalinitatea. Același efect îl are oțetul de mere.

2) Toate alimentele crude. Încearcă să consumi o bună parte din hrană sub formă de alimente neprelucrate. Fructele și legumele proaspete sunt considerate biogene, adică „dătătoare de viață". Gătirea, prepararea termică a alimentelor le epuizează de mineralele alcaline. Crește aportul de alimente crude și prin sucuri din legume fără amidon - castravete, sparanghel, țelină, ardei, conopidă, gulie, varză, morcovi, ridichi, andive, salată verde, spanac, ștevie, leurdă. Clorofila este similară din punct de vedere structural cu sângele nostru și ajută la alcalinizarea sângelui, așadar mizează pe verzituri!

3) Proteinele vegetale. Migdalele, fasolea, mazărea, năutul, lintea sunt alegeri foarte bune. Aceste legume abundă în proteine vegetale de foarte bună calitate.

Adoptarea dietei alcaline atenuează efectele negative asociate cu diabetul zaharat.

LISTA NEAGRĂ

Găsești mai jos o listă a celor mai mari „infractori" cauzatori de aciditate:

- ➔ alcoolul
- ➔ o cantitate mare de cofeină în meniul zilnic
- ➔ antibioticele, mai ales dacă se apelează la ele frecvent
- ➔ îndulcitorii artificiali în cantități mari
- ➔ stresul cronic
- ➔ nivelul scăzut de fibre din alimentanția
- ➔ sedentarismul
- ➔ dietele în care predomină carnea
- ➔ hormonii în exces din alimente,
- ➔ poluarea, expunerea la substanțe chimice, inclusiv produsele de îngrijire corporală și de frumusețe, dar și din materialele plastice
- ➔ produsele alimentare cu conservanți
- ➔ toate alimentele prelucrate și rafinate.

O APĂ
MAI SĂNĂTOASĂ

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

APA ALCALINĂ AR PUTEA AJUTA ORGANISMUL SĂ ADMINISTREZE MAI EFICIENT PRODUCȚIA DE INSULINĂ, ȘI, PRIN URMARE, SĂ MENȚINĂ GLICEMIA ÎN LIMITE NORMALE.

În ultima vreme, au apărut multe discuții despre apa alcalină și, odată cu ele, o varietate de sisteme de tratare a apei, cunoscute ca ionizatoare alcaline, unele destul de scumpe, care fac apa și, implicit, corpul în care ajunge ea să se alcalinizeze. Dar, există și pericole inerente acestei confuzii, pe care consumatorul înțelept va dori să le cunoască.

APA NOASTRĂ CEA DE TOATE ZILELE

Pentru început, e bine de știut că, exact ca în cazul alimentelor, apa alcalină are un pH mai mare de 7, de obicei în jur de 10, ceea ce înseamnă că poate neutraliza acidul din organism, răspunzător de menținerea inflamației. În același timp, apa alcalină are avantajul suplimentar de a conține calciu ionizat, foarte ușor de utilizat de către pancreas, dar și siliciu sau magneziu. În mod normal, noi bem apa care se găsește îmbuteliată, în magazine. Aceasta, în cele mai multe dintre cazuri, este apă naturală de suprafață și conține minerale, având un pH moderat peste neutru, în general mai mare de 7 și mai mic de 8.

GESTIONAREA DIABETULUI

Motivul pentru care diabetul ar putea fi mai bine gestionat prin utilizarea de apă alcalină se reduce la nivelul pH-ului corpului. Pancreasul secretă insulina, care are un nivel scăzut al pH-ului (5,6 - acid). Insulina ajută la scăderea pH-ului sanguin, astfel organismul putând să proceseze carbohidrații. Pancreasul are nevoie de calciu pentru a-și face treaba eficient. Cu toate acestea, caracterul acid al sângelui împiedică utilizarea rapidă a calciului. În același timp, dietele care sunt bogate în proteine pot bloca vasele de sânge ale pancreasului, făcând mai dificilă eliberarea insulinei.

POTENȚIAL PERICULOS

Utilizarea unui ionizator alcalin de apă pentru apa de la robinet nu e neaparat o soluție sigură, din motivele enumerate mai jos. Dacă insiști asupra folosirii unui ionizator de apă alcalin, asigură-te că ai și un sistem adecvat de tratare a apei și utilizează numai apă filtrată pentru a produce apa ionizată.

1) Ionizatoarele nu sunt adecvate pentru apa de la robinet și nu o filtrează în mod adecvat.

2) Dacă apa conține metale, concentrațiile din apa alcalinizată pot fi de două până la trei ori mai mari decât nivelurile din apa de la robinet, interferând cu funcția glandelor, deci și cu pancreasul.

4) Ionizatorii alcalini pot deregla digestia prin creșterea pH-ului stomacului.

SOLUȚII

Apa plată din magazine este deja ușor alcalină și nu este nevoie să o modificăm cu ajutorul ionizatoarelor. Ce putem face, însă, fără niciun risc, este să folosim mijloace naturale pentru alcalinizarea ei. Practic, trebuie să depozităm apa în sticle din sticlă și să adăugăm la fiecare litru sucul unei lămâi sau o lingură de oțet de mere sau o linguriță de bicarbonat. Această apă, completată de o dietă preponderent alcalină îți va îmbunătăți starea de sănătate, fiind de un real ajutor în controlul diabetului.

FOTO: © GULLIVER/THINKSTOCK

VARA AI MAI MULT TIMP LIBER PENTRU A TE BUCURA DE FAMILIE, DE PRIETENI ȘI DE NATURĂ. ESTE, DE ASEMENEA, UN PRILEJ EXCELENT DE A DEVENI ACTIV ȘI DE A TE HRĂNI MAI SĂNĂTOS, PENTRU A-ȚI GESTIONA DIABETUL. AI MAI MULTE OPȚIUNI ÎN ACEST SEZON ȘI CHIAR MERITĂ EFORTUL!

FOTO: 123RF

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

UNDĂ VERDE LA ALIMENTELE VERII

Adu culoare și strălucire în farfuria ta! Include în dietă alimente de sezon, cu proprietăți remarcabile în scăderea glicemiei, arderea grăsimilor, reducerea inflamației și care îți aduc, bonus, și un tonus psihic de invidiat. Vizitează piețele locale sau gospodăriile fermierilor pentru cele mai bune și aromate fructe și legume de vară, care te răcoresc, te hidratează și te hrănesc cu adevărat. În plus, avem și câteva trucuri pentru cel mai reușit grătar.

CASTRAVEȚII

Castraveții sunt plini de minerale (potasiu, magneziu și siliciu), de aceea sunt foarte benefici pentru piele, reducând complicațiile cutanate. Conțin, de asemenea, un hormon necesar pancreasului pentru a produce insulină. Castraveții abundă în fibre, substanțe necesare pentru reglarea tensiunii arteriale, dar și pentru controlul greutății. De asemenea, conțin un fitonutrient, lignina, ce are capacitatea de a

Hai la grătar!

Nimeni nu poate rezista mirosului ademenitor de grătar încins și nici nu trebuie! Iată câteva idei pentru un delicios picnic împreună cu prietenii sau familia.

absorbi acizii biliari și produșii de degradare.

Un castravete mare are doar 16 calorii și 4 grame de carbohidrați.

ROȘIILE

Aceste fructe oferă o protecție suplimentară împotriva razelor solare, în timpul temperaturilor extrem de ridicate. Conținutul lor de carotenoide și licopen este foarte util pentru diabetici, întârziind complicațiile oculare - retinopatia diabetică, degenerescența maculară. Cu puține calorii, roșiile sunt o sursă superioară de vitamina C și vitamina A, precum și vitamina K - importantă pentru sănătatea oaselor. Alți nutrienți vitali din roșii sunt potasiul, vitamina B6, folatul (acidul folic natural), fibrele dietetice, manganul, magneziul, niacina și vitamina E.
O roșie are doar 32 de calorii și 7 grame de carbohidrați.

ARDEII

Crocanți și suculenți, ardeii abundă în substanțe nutritive și sunt o sursă importantă de vitamina C (surprinzător, au o cantitate mai mare decât portocalele) și sunt plini de minerale esențiale corpului, tiamină, vitamina B6, beta-caroten și acid folic. Ardeii dulci conțin o cantitate mare de substanțe fitochimice, care se datorează culorii, și care au o activitate antioxidantă excepțională. La fel ca și roșiile, ardeii au, de asemenea, licopen, care ajută la protejarea împotriva complicațiilor oculare.

Un ardei proaspăt are aproximativ 28 de calorii și 6 grame de carbohidrați.

DOVLECEII DE VARĂ ȘI VINETELE

Dovleceii de vară se culeg când sunt încă imaturi, în floare adică, fiind o sursă bună de vitamina C și beta-caroten, care asigură proprietăți antiinflamatorii și antioxidante. Acestea ajută la prevenirea daunelor celulare cauzate de radicalii liberi, a bolilor cardiovasculare, a diferitelor tulburări oculare.
Unul dintre cele mai importante minerale din dovlecel este manganul, care ajută la ameliorarea simptomelor diabetului de tip 2. Este capabil să regleze nivelul zahărului din sânge și să scadă rezistența la insulină.
Dovlecelul de vară conține vitamina A, C, luteină și zeaxantină, în timp ce vinetele sunt bogate în fibre și carbohidrați de bună calitate.
Compușii din vinete încetinesc glicoliza (procesul metabolic de ardere a glucozei) cu până la 60%, iar efectul antioxidant ajută la eliminarea radicalilor liberi.
O vânătă mare are doar 40 de calorii, 0,2 grame de grăsime și 7 grame de carbohidrați, 4 grame de fibre și 1,2 grame de proteine. Vinetele nu conțin colesterol, nu au aproape deloc sodiu (7 mg într-o singură vânătă) și au indicele glicemic foarte scăzut.

ȘI... PORȚIA DE PROTEINE!

Peștele trebuie să se regăsească în meniul tău tot anul, cu atât mai mult pe timpul verii. Îl poți pregăti la cuptor sau pe grătar, dat cu un pic de ulei și condimentat cum se cuvine. Somon, păstrăv, sardine întregi, fileuri de macrou, opțiunile sunt nenumărate.
E liber și la frigărui!
Scoici, creveți mari, cubulețe de piept de pui sau curcan, carne slabă de porc, felii de tofu sunt ideale pentru frigărui, deoarece rămân intacte și sunt nu doar gustoase, ci și aspectuoase. Ușor de gătit, le poți asezona cu multe legume, precum ciupercile și ardeii grași.

SOS

Chiar și dacă suferi de diabet, poți să te bucuri de un sos sănătos și apetisant cu care să acompaniezi grătarul tău.

Ingrediente:

• 1 avocado, fără sâmbure, decojit, tăiat în patru • 2 căni de apă • 1 cățel de usturoi • 1/2 ceapă • 2 linguriță de zeamă de lămâie • sare, piper

Cum se pregătește:

Adaugă toate ingredientele într-un mixer. Setează mixerul la o putere scăzută, apoi mărește treptat viteza. Amestecă timp de aproximativ 20 de secunde. Gustă sosul și ajustează aroma, prin adăugarea mai multor condimente sau suc de lămâie. Toarnă sosul, printr-un filtru, într-o crăticioară, și încălzește-l ușor, la temperatură scăzută.

NOTĂ:

Sosul poate fi servit și ca o supă delicioasă!

AI VOIE ŞI PEPENE!

Răcoritor, gustos și hidratant, pepenele roșu abundă în vitaminele A, B6 și C. Antioxidanții conținuți luptă împotriva inflamației, reducând riscul complicațiilor diabetului - infecții urinare, boli cardiovasculare, ateroscleroză. Potasiul, care ajută funcția musculară și nervoasă, reglează echilibrul acido-bazic al organismului și reduce riscul de hipertensiune arterială. Cum 92% din greutate este apă, pepenele contribuie, de asemenea, la aportul de lichide - deosebit de important pe vreme caldă.
Nu trebuie să mănânci, însă, mai mult de o felie sau două. O felie de pepene roșu are 45 de calorii și 12 grame de carbohidrați.
Chiar mai prietenos cu glicemia este pepenele galben!

SECRETUL JAPONEZ PENTRU CONTROLUL GLICEMIEI

ALGELE MARINE

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

DE CE SĂ INTRODUCI ALGELE MARINE ÎN DIETĂ, ATUNCI CÂND SUFERI DE DIABET ZAHARAT? ADEVĂRUL ESTE CĂ ACEASTĂ HRANĂ E ATÂT DE COMPLEXĂ, ÎNCÂT ORICINE AR TREBUI SĂ O CONSUME.

Față de orice alt produs alimentar, algele marine conțin practic toate mineralele existente în ocean și, în mod surprinzător, multe dintre minerale din sângele uman. De asemenea, oferă o varietate de fitonutrienți unici, inclusiv polizaharidele sulfatate (numite și fucoidani). Sunt surse importante de iod, vitamina C, mangan și vitamina B2, vitamina A (sub formă de carotenoizi) și cupru, precum și o sursă esențială de proteine vegetale, acid pantotenic (B5), potasiu, fier, zinc, vitamina B6, niacină (B3), fosfor și vitamina B1.

BENEFICII IMPRESIONANTE

Nutriționiștii ne asigură că beneficiile aduse de algele marine se datorează faptului că acestea sunt pline de minerale. Mineralele sunt elementele de bază ale nutriției, necesare pentru nervi sănătoși, mușchi, enzime, dar și pentru a ajuta metabolismul. Mai mult, fără minerale, vitaminele nu ar putea fi prelucrate. Deci, chiar dacă mulți oameni iau multivitamine în fiecare zi, dacă nu primesc suficiente minerale, este posibil ca organismul să nu asimileze corect vitaminele.
În plus, experții susțin că structura chimică a oceanului, teren agricol pentru algele marine, este foarte asemănătoare cu compoziția chimică a organismului nostru. Această similitudine este un motiv pentru care algele constituie o bogăție atât de mare, ele furnizând organismului toate substanțele nutritive vitale din mare.

DIFERITE TIPURI

În momentul de față, sunt cunoscute peste 7000 de specii de alge verzi, ce abundă în clorofilă și stimulează producția de celule roșii din sânge. Cele roșii sunt nu mai puțin de 2000, acestea se dezvoltă în apele cele mai adânci și oferă o senzație rapidă de sațietate. Algele brune sunt cele mai comune. Acestea îmbunătățesc funcțiile ficatului și ale sistemului imunitar, asigură sănătatea pielii și o bună digestie. Dintre ele, doar câteva soiuri sunt comestibile și le găsești în plafar sau la supermarket.

CUM SE CONSUMĂ, SELECTEAZĂ ȘI SE PĂSTREAZĂ

Probabil că le-ai gustat ca ingredient în sushi, dar pot fi consumate și în alte feluri. Algele uscate, așa cum le iei din magazin, trebuie puse la înmuiat înainte să le mănânci. Odată hidratate, cel mai simplu de consumat sunt dacă le adaugi puțin ulei de măsline și suc de lămâie, apoi le amesteci cu salată iceberg, rucola. Pot fi folosite și în supe sau dressinguri. Pot fi găsite sub formă de foi, fulgi sau pulbere. Caută alge care sunt vândute în pachete bine închise și păstrează-le în recipiente închise etanș, la temperatura camerei, unde pot rămâne proaspete timp de câteva luni.

ALGELE ȘI DIABETUL

Sărace în calorii, dar bogate în fibre dietetice, acizi grași nesaturați și vitamine, algele sunt potrivite pentru gestionarea diabetului, îmbunătățind sensibilitatea la insulină.
Ele sunt considerate a fi și o sursă de fibre dietetice, astfel încât, consumându-le, poți preveni oscilațiile glicemiei de-a lungul zilei, dar și să preîntâmpini eficient instalarea senzației de foame în afara orelor de masă.

Algele sunt cele mai nutritive plante de pe planetă. Popoarele care le consumă în mod regulat sunt printre cele mai sănătoase și mai longevive din lume: aproximativ 30.000 de japonezi trăiesc peste vârsta de 100 de ani.

FOTO: 123RF

TU CUM TE ÎNDULCEȘTI?

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

Efectele consumului de zahăr alb rafinat, cel pe care-l găsim pe toate rafturile magazinelor, sunt deja binecunoscute: îngrașă, crește riscul de obezitate, slăbește imunitatea, îmbolnăvește dinții, obosește inima, încetinește creierul, îmbătrânește pielea. Procesat prin diverse procedee chimice, e conținut de sucuri, iaurturi cu fructe, chiar și de pâine, sosuri, alimente semipreparate, pe scurt, e aproape imposibil să-l eviți. Tocmai de aceea, mai ales dacă ai diabet, e nu doar necesar, ci de-a dreptul vital să-i găsești un înlocuitor în meniul zilnic, măcar când vine vorba de îndulcitorul adăugat cu mâna ta în diverse preparate. Pe scurt, e bine să scapi rapid de tot zahărul din cămară și să cumperi în loc un îndulcitor sănătos pe care să-l folosești când îndulcești cafeaua, ceaiul sau când gătești dulciurile preferate.

CE ALTERNATIVE AI

Nu-s deloc puține. Există o gamă largă de îndulcitori, unii naturali, alții sintetici. Desigur, sunt mai sănătoși, fără ca asta să însemne că-i poți consuma în orice cantitate. Conțin și ei glucide și calorii, chiar dacă mai puține.

➔ **Fructoza** se găsește natural în fructe, după cum îi spune numele. O găsești sub formă de cristale, foarte asemănătoare cu zahărul, dar cu efecte mai puțin dăunătoare asupra glicemiei. Fructoza e prezentă și în miere și în siropul de agave, dar acestea, deși sunt 100% naturale, au foarte multe calorii și un indice glicemic ridicat, deci nu sunt indicate în caz de diabet.

➔ **Sorbitolul si xylitolul** sunt prezente și ele în fructe, legume sau sunt obținute prin sinteză, pornind de la fructoză.

➔ **Extractul de stevia** are un avantaj imbatabil: conținutul caloric și de carbohidrați zero. În plus, e mult mai dulce decât zahărul, de aceea nu e nevoie să folosești mult, fie că-l achiziționezi sub formă de lichid sau pudră. Ceaiul sau cafeaua le poți îndulci direct cu frunze de stevia.

DUPĂ CE O VIAȚĂ-NTREAGĂ AI FOLOSIT ZAHĂR ÎN FIECARE ZI, DE LA CAFEAUA DE DIMINEAȚĂ, PÂNĂ LA ALUATUL PENTRU CLĂTITE SAU CREMELE PENTRU PRĂJITURI, NU-I LUCRU UȘOR SĂ-L ELIMINI DINTR-O DATĂ, PENTRU TOTDEAUNA.

Zaharina, deși este mai puțin bogată în calorii, este un îndulcitor controversat, despre care se spune că ar deregla metabolismul și chiar ar putea crește riscul de cancer.

SWEET&SAFE ÎȚI GARANTEAZĂ: FĂRĂ ZAHĂR, FĂRĂ GRIJI!

Atunci când zahărul nu are loc în dieta ta și vrei să faci alegeri mai sănătoase, Sweet&Safe este gama de produse pe care te poți baza.

Produsele Sweet&Safe sunt îndulcite cu îndulcitorul natural din Stevia, conțin superingrediente bune pentru tine și sunt reduse caloric.

Gustul dulce, echilibrat este rezultatul cercetărilor maeștrilor ciocolatieri care folosesc puterea mare de îndulcire a Steviei alături de ingrediente benefice: fibre, semințe de cânepă, quinoa sau bucăți de fructe.

Te poți bucura și acasă de prăjiturile clasice, înlocuind zahărul cu îndulcitorul natural Sweet&Safe și folosindu-l întocmai ca pe acesta.

Găsești produsele Sweet&Safe în magazinele din toată țara, la rafturile pentru diete speciale sau în magazinele naturiste.

www.sweetandsafe.com | facebook.com/sweetandsafe

CU FOLOS

ÎN BUCĂTĂRIE

NU-I UȘOR SĂ GĂTEȘTI ÎN TIMPUL VERII, DAR CÂND AI POFTĂ DE CEVA GUSTOS PENTRU TOATĂ FAMILIA, ÎNCEARCĂ REȚETELE NOASTRE! CONȚIN INGREDIENTE SĂNĂTOASE ȘI NU CRESC NEPERMIS NIVELUL GLICEMIEI.

FOTO: 123RF

Ardei umpluți cu legume

1 h 20 minute **4 porți**

INGREDIENTE

8 ardei grași de dimensiune mijlocie
2 morcovi
1 păstârnac
1 ceapă
3 roșii
3 linguri ulei
1 lingură făină de hrișcă
condimente (curry, boia dulce, chimen măcinat)
3 linguri bulion
1 legătură frunze de țelină sau mărar
sare

PREPARARE

Speli ardeii și le tai câte un căpăcel. Scoți semințele ardeilor și îi opărești puțin, cu apă ușor sărată. Cureți legumele, le speli, le tai mărunt și le înăbuși împreună cu uleiul și puțină apă. La sfârșit, adaugi verdeața fin tocată, condimente și sare după indicația medicului.
Umpli ardeii, îi așezi în cratiță împreună cu roșiile tocate mărunt și îi acoperi cu apă fierbinte în care ai dizolvat bulionul. Introduci vasul în cuptorul cald, la foc mediu și lași să fiarbă 30-40 de minute.

1 PORȚIE CONȚINE
200 KCAL; 5 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 25 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

SFATUL NOSTRU:
Preparatul are un aspect mai plăcut dacă îl gătești cu andive roșii sau cu cel puțin o andivă roșie. Andivele sunt alimente cu un indice glicemic scăzut și sărace în calorii, prin urmare se recomandă și într-o dietă hipocalorică.

Andive cu sos Roquefort

40 minute **4 porții**

INGREDIENTE

3 andive tinere (250 g)
100 g brânză Roquefort
100 g brânză dulce
100 ml smântână pentru gătit
50 g unt
piper alb măcinat
nucșoară măcinată
30 g semințe decojite, crude, de floarea-soarelui sau fulgi de migdale
câte 1 lingură unt și pesmet pentru formă

PREPARARE

Mixezi cele două tipuri de brânză și smântâna, până obții un sos dens, pe care îl condimentezi cu piper și nucșoară, după gust. Îndepărtezi frunzele exterioare veștede ale andivelor, dacă este cazul. Speli andivele și le tai în jumătate, pe lungime. Le înăbuși pentru 1-2 minute, în untul topit, la foc mediu, întorcându-le pe toate părțile. Le scoți într-un vas termorezistent pe care, în prealabil, l-ai uns cu unt și l-ai presărat cu pesmet. Deasupra lor, torni uniform sosul de brânză și presari semințele sau fulgii de migdale. Introduci vasul în cuptorul încins, la foc mediu, pentru 10 minute. Servești preparatul cald.

1 PORȚIE CONȚINE:
365 KCAL; 10 G PROTEINE; 30 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Budincă de varză și ciuperci

1 h 30 minute **6 porții**

INGREDIENTE

1 ½ kg varză
2 linguri făină sau amidon
100 g unt
200 g ciuperci
5 ouă
sare
piper
boia dulce
1 legătură mărar
2 linguri pesmet

PREPARARE

Tai varza fideluță sau o mărunțești în blender. O călești în 1 lingură unt topit, până când scade.
Cureți ciupercile, le speli bine și le călești puțin în unt topit.
După ce varza s-a răcit, o amesteci împreună cu 3 ouă bătute, făina, mărarul fin tocat, sare, piper și boia după gust.
Cu untul rămas ungi un vas termorezistent și îl tapetezi cu pesmet. Torni amestecul cu varză, nivelezi și faci mici gropițe, cu dosul lingurii, în care așezi ciupercile, cu adâncitura în sus. În ciuperci pui ouăle bătute cu puțină sare și mărarul rămas.
Introduci vasul în cuptorul preîncălzit, la foc mediu, pentru 40 de minute.
Porționezi budinca după ce s-a mai răcit.

1 PORȚIE CONȚINE
330 KCAL; 15 G PROTEINE; 20 G LIPIDE; 25 G GLUCIDE

Conopidă cu fricăței de pui

1 h 20 minute **4 porții**

INGREDIENTE

600 g conopidă
1 morcov mare (75 g)
500 g fricăței de pui
50 ml ulei
200 g caș sau cașcaval
2 ouă
1 legătură pătrunjel
sare
piper negru măcinat

PREPARARE

Desfaci conopida în buchețele. Le speli și le fierbi împreună cu morcovul curățat și tăiat fâșii.
Cureți fricăței de pielițe și îi lași să se scurgă.
Prăjești fricăței în ulei, la foc mediu, până când se rumenesc bine pe toate părțile, apoi îi condimentezi cu sare și piper, după gust.
Dai cașul pe răzătoarea mare și îl amesteci cu ouăle bătute.
Într-un vas termorezistent mai înalt, pui fricăței căliți și conopida fiartă și bine scursă, iar printre ei bastonașe de morcovi fierți. Torni deasupra amestecul de ou și cașcaval și introduci tava în cuptorul încins.
Coci preparatul la foc mediu spre iute, circa 20-25 de minute sau până se rumenește uniform deasupra. Înainte de a porționa preparatul, îl lași să se răcească 10-15 minute.

1 PORȚIE CONȚINE
390 KCAL; 45 G PROTEINE; 20 G LIPIDE; 15 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVA BURDA ROMÂNIA

Andive cu cremă de brânză

20 minute **5 porții**

INGREDIENTE

700 g andive
200 g brânză dulce degresată
50 g maioneză
50 g iaurt degresat
2 linguriţe boia dulce
2 linguriţe suc de tomate
câte ½ legătură pătrunjel şi mărar

PREPARARE

Mixezi brânza cu maioneză şi iaurtul, până obţii un sos omogen. Împarţi amestecul în două părţi egale. Amesteci una dintre părţi cu sucul de roşii şi boiaua, iar a doua cu frunzele de pătrunjel şi mărar tocate mărunt.
Pui cremele în două boluri diferite şi le aduci la masă împreună cu andivele spălate, scurse, curăţate de frunzele exterioare veştede, desfăcute şi aşezate în salatiere. Astfel, fiecare mesean îşi poate asezona andivele cu sosul preferat.

1 PORŢIE CONŢINE:
150 KCAL; 10 G PROIEINE; 10 G LIPIDE; 7 G GLUCIDE

Salată de gulii cu pui

30 minute 6 porții

INGREDIENTE

3 gulii tinere, de dimensiune medie (450 g)
500 g piept de pui file
1 legătură ceapă verde
½ legătură mărar
2 ouă
1 lămâie
2 linguri ulei
piper
sare

PREPARARE

Cureți guliile și le razi. Cureți, speli și tai mărunt ceapa și verdeața.
Speli pieptul de pui, îl tai în felii subțiri și îl frigi pe grătar sau pe o tigaie teflonată, întorcându-l pe ambele părți. Îl tai în fâșii subțiri, pe care le presari cu sare.
Fierbi ouăle tari, le cureți și le dai pe răzătoarea mare.
4. Într-un bol, amesteci ingredientele, adaugând sare și piper după gust. Stropești salata cu uleiul amestecat cu zeama de lămâie.

1 PORȚIE CONȚINE
200 KCAL; 20 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 6 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Salată Caprese

1 h **6 porții**

INGREDIENTE

1 salată verde creață
400 g mozzarella
400 g piept de pui file
sare
piper negru măcinat
100 g măsline negre
5 linguri ulei extravirgin de măsline
400 g roșii cherry
busuioc verde și uscat
cimbru verde și uscat
2 linguri oțet de mere sau 1 lingură oțet balsamic
50 g crutoane cu aromă de usturoi

PREPARARE

Speli pieptul de pui, îl tai în felii și îl ungi cu ulei, după care îl presari cu cimbru, busuioc și un praf de piper. Acoperi pieptul cu folie și îl păstrezi în frigider pentru 1 oră.
Așezi carnea într-un vas termorezistent cu puțină apă și coci feliile de carne timp de 25 de minute, întorcându-le pe ambele părți. Tai carnea friptă în fâșii sau cuburi.
Cureți salata, o speli frunză cu frunză, o lași să se scurgă și o rupi în fâșii. Într-un borcan cu filet, pui oțetul, uleiul, cimbru, busuioc, piper și sare după indicația medicului. Pui capacul și agiți energic, pentru a obține dressingul.
Amesteci într-un castron salata, carnea, mozzarella, măslinele, crutoanele și roșiile cherry tăiate în jumătăți. Stropești cu dressingul și consumi salata după 5 minute.

1 PORȚIE CONȚINE
390 KCAL; 25 G PROTEINE; 25 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

Cheesecake cu fructe de pădure

2 h 16 porții

PENTRU TOPPING

350 g fructe de pădure (afine, zmeură și mure), 100 g îndulcitor din stevia
1 ceșcuță apă, coaja rasă de la 1 lămâie

PENTRU BLAT

200 g biscuiți graham, 2 linguri îndulcitor din stevia
120 g unt moale

PENTRU UMPLUTURĂ

600 g brânză dulce degresată15, 100 g afine
2 linguri făină, 100 g îndulcitor din stevia
1 lingură amidon sau budincă de vanilie, 4 ouă
1 lingură smântână pentru gătit, esență de vanilie

PREPARARE

Fierbi apa, iar când clocotește, pui fructele și le fierbi circa 20 de minute, până când se îngroașă pasta. Adaugi îndulcitorul și coaja rasă de lămâie, iei vasul de pe foc și amesteci ușor.

Pentru blat, macini biscuiții și îi amesteci împreună cu untul moale și îndulcitorul, până obții o pastă densă. Tapetezi o tavă cu hârtie de copt, apoi presezi aluatul pe baza ei, ridicând puțin și pe pereți. Păstrezi tava în frigider până pregătești umplutura.

Mixezi ouăle cu îndulcitorul din stevia, apoi încorporezi brânza dulce, amidonul, esența, smântâna și omogenizezi.

Torni 3/4 din umplutură peste blat, presari afinele trecute prin făină și le acoperi cu umplutura rămasă. Din loc în loc, pui cu linguriță câte puțin gem de fructe și, cu un bețișor, amesteci gemul cu brânza, pe suprafața prăjiturii, cu vârful cuțitului.

O coci la foc mediu, timp de aproximativ 50 de minute. O scoți din cuptor și desprinzi ușor marginile prăjiturii de tavă, ca să nu se crape la suprafață când se răcește.

1 PORȚIE CONȚINE

185 KCAL; 10 G PROTEINE; 10 G LIPIDE; 25 G GLUCIDE

FOTO: ARHIVĂ BURDA ROMÂNIA

Gelatină de lămâie și de zmeură

1 h 20 minute **12 porții**

PENTRU GELATINA DE LĂMÂIE

1 l lapte dulce degresat
250 g îndulcitor din stevia
10 foi de gelatină
1 ½ lămâie

PENTRU GELATINA DE ZMEURĂ

150 g zmeură
2 linguriţe îndulcitor din stevia
6 foi gelatină
câteva fructe proaspete pentru decor

PREPARARE

Fierbi laptele, iar când se răcește, adaugi coaja rasă și zeama de lămâie. Înmoi foile de gelatină și le topești într-un vas așezat pe bain-marie sau pe foc mic, urmând instrucțiunile de pe ambalaj. Amesteci laptele aromat cu gelatina topită. Pentru stratul roșu, speli zmeura și o cureți de frunzulițe, apoi o pasezi printr-o sită deasă și o fierbi timp de 1 minut. Înmoi foile de gelatină, iar după 10 minute, le topești la foc mic. Iei vasul de pe foc și încorporezi zahărul și zmeura. Umezești forme mici, pentru brioșe sau tarte, cu volumul de aproximativ 150 ml. Torni în mod egal compoziție cu zmeură și lași formele la rece, până se încheagă. Repartizezi în forme compoziția cu lapte și o lași la rece, să se întărească și aceasta. Înainte de a servi desertul, pui formele pentru 30 de secunde în apă caldă. Răstorni desertul pe farfurioare și le decorezi cu zmeură proaspătă.

1 PORȚIE CONȚINE

55 KCAL; 5 G PROTEINE; 0 G LIPIDE; 30 G GLUCIDE

Gem de zmeură, mure și afine

2 h 4 borcane

FOTO: ARHIVA BURDA ROMANIA

INGREDIENTE

câte 350 g zmeură, afine și mure
1 plic Gelfix cu îndulcitor din stevia
350 g îndulcitor cu stevia
1 pahar apă
zeama de la 1 lămâie

PREPARARE

Pui fructele în strecurătoare și le treci rapid prin jet de apă. Le lași să se scurgă și le cureți de frunzulițe. Le pui la fiert cu 1 pahar de apă și amesteci cu o lingură sau spatulă de lemn, de asemenea special destinată preparării dulcețurilor. Adaugi îndulcitorul, amesteci pentru un minut, apoi pui gelifiantul și lași să fiarbă la foc mic, amestecând pentru alte 5 minute. La sfârșit, pui și zeama de lămâie. Pregătești borcane de 350 ml pe care le speli și le sterilizezi în cuptor. Așezi borcanele pe suporturi metalice și le umpli cu gem cald. Înfiletezi bine capacele și așezi borcanele pe capace, pentru 5 minute. Le depozitezi în cămară după ce s-au răcit complet.
Sfat: Prepară această combinație la sfârșitul lui iulie, când zmeura e pe trecute, iar afinele și murele abia au apărut.

100 G GEM CONȚIN
70 KCAL;
1 G PROTEINE;
0, 1 G LIPIDE;
35 G GLUCIDE

Înghețată de nuci și afine

5 h 8 porții

INGREDIENTE

400 ml smântână pentru frișcă
250 g afine
200 g miez de nucă
½ lămâie
100 g îndulcitor din stevia
1 albuș
câteva picături esență de vanilie
câteva frunze de mentă
scorțișoară fin măcinată

PREPARARE

Speli bine afinele și le lași să se scurgă în strecurătoare. Macini fin nucile, în mașina de tocat specială pentru fructe oleaginoase. După ce ai răcit smântâna pentru frișcă timp de cel puțin 3 ore, o bați cu mixerul. Îndulcești frișca folosind îndulcitorul din stevia și adaugi aromă de vanilie. Bați albușul spumă tare, picurând câte puțină zeamă de lămâie. În spuma obținută, încorporezi treptat miezul de nucă, frișca și 1/3 din afine, amestecând ușor, de jos în sus, cu o spatulă. Torni compoziția într-o casoletă de plastic, pui capacul și introduci vasul în congelator, pentru 4-5 ore. Scoți cupe de înghețată cu ajutorul cleștelui special, pe care îl poți încălzi puțin, în apă caldă. Decorezi cu afine proaspete, praf de scorțișoară și frunze de mentă.

1 PORȚIE CONȚINE

330 KCAL; 10 G PROTEINE; 30 G LIPIDE; 10 G GLUCIDE

Ajutor pentru bărbați împotriva căderii părului

Studii recente subliniază că bărbații simt tot mai mult nevoia să aibă un aspect mulțumitor, iar părul este esențial în această direcție. Încrederea în sine este strâns legată de sănătatea și frumusețea podoabei lor capilare. Încă de la primele semne ale căderii părului, dar și ca metodă de prevenție, produsul RECUPAR – șampon pentru bărbați cu formulă activă pe bază de ulei de rădăcină de brusture - susține și stimulează regenerarea firului de păr și creșterea firelor noi, conferind în același timp volum.

Frumusețe și energie

BEAUTIN COLLAGEN, formulă avansată cu magneziu îți aduce pe lângă piele strălucitoare, păr și unghii puternice, un nou beneficiu: buna funcționare a mușchilor și a oaselor. Magneziul poate aduce beneficii atât femeilor, cât și bărbaților cu un stil de viață activ, care au un program încărcat și fac sport, întrucât ajută la reducerea disconfortului generat de oboseala acumulată și previne crampele musculare.

S-a inventat smartphone-ul care măsoară glicemia

Samsung propune un mod prin care persoanele cu diabet își vor putea măsura glicemia direct cu telefonul mobil. Este vorba de un smartphone revoluționar, Z4, care dispune de o funcție inedită, Tizen Check, care permite monitorizarea diabetului. Carcasa specială are o fantă în care se introduce o mică bandă de unică folosință, pe care utilizatorul va pune o picătură de sânge, urmând ca sistemul de operare să citească valorile glicemiei, cu ajutorul camerei foto.

FOTO: PR

Ai încercat STRONG by Zumba®?

Un program fitness de intensitate crescută, STRONG by Zumba® nu este bazat pe dans, așa cum te-ai aștepta. Foarte antrenant pentru orice pasionat de exerciții cardio, include alergare pe loc cu genunchii la piept, lovituri împrumutate din box și alte sporturi de contact, genuflexiuni, flotări cu sărituri și alte mișcări perfect sincronizate cu fiecare accent muzical. „STRONG by Zumba® este antrenamentul ideal pentru cei care vor să-și crească rezistența la efort, să atingă o condiție fizică optimă și să-și depășească limitele fizice și mentale în cadrul fiecărui antrenament“, spune Ana Georgescu, Master Trainer internațional STRONG by Zumba® .

Cea mai bună protecție pentru piele

Expunerea la soare pe termen lung fără protecție poate aduce daune ireparabile pielii. Pentru prima dată, o gamă de produse solare combină beneficiile microalgelor mediteraneene cu extractul patentat de propolis, rezultând o inovație globală numită 3D PRO-ALGAE®, ce oferă o excelentă protecție solară și protecție împotriva foto-îmbătrânirii, având totodată și acțiune specializată împotriva ridurilor, a petelor cauzate de soare și a excesului de sebum. Noua gamă APIVITA SUNCARE conține produse cu până la 97% ingrediente naturale.

GATA ANTRENAMENTUL DE AZI?

SPORTUL ÎȚI SCHIMBĂ NU DOAR FORMA CORPULUI ȘI STAREA DE SPIRIT, CI ȘI ȘANSELE DE A ȚINE DIABETUL SUB PAPUC!

FOTO: 123RF

Interviu realizat de **ANDREEA COHUȚ**

ALIAT ÎN LUPTA CU DIABETUL:

SPORTUL

Iulian Dinu, Fondator Fitness Education School (www.fitness-education.ro) și antrenor de fitness cu o experiență de peste zece ani în domeniu, ne-a explicat cât sunt de importante sportul și alimentația dacă vrem să slăbim, ambele fiind esențiale și în controlul diabetului.

Auzim tot mai des că există riscul ca diabetul să se transforme în următorii ani într-o epidemie mondială. De ce crezi că se întâmplă asta și cum ne ajută mișcarea să-l ținem sub control?
Cred că diabetul afectează din ce în ce mai multe persoane din cauza mai multor factori: primul este că nu avem o educaţie care să ne ajute să înţelegem ce înseamnă diabetul, ce efecte nocive are asupra sănătăţii și cum putem să-l combatem. Un al doilea factor important este, după părerea mea, neglijenţa. Ne facem analizele, medicul trage un semnal de alarmă atunci când avem glicemia crescută, dar în loc să luăm măsuri, să facem schimbări, să avem grijă de alimentaţie, prin nepăsare continuăm un stil de viaţă nesănătos, ceea ce duce, inevitabil, către evoluţia acestei afecţiuni. Se știe că, atunci când faci sport, nivelul glucozei din sânge scade, ceea ce te ajută și să-ți controlezi greutatea mai bine.

Pentru cineva care nu a mai făcut sport, cum recomanzi să înceapă, ca să obțină rezultate, având în vedere că eliminarea excesului de kilograme este foarte benefică mai ales la pacienții deja diagnosticați cu diabet?
Recomand în primul rând să înceapă sportul alături de un antrenor personal, care să îi conceapă un plan de antrenament personalizat nevoilor sale, să adapteze exerciţiile la nivelul clientului de antrenament și la stilul său de viaţă. O altă recomandare este să înceapă cu exerciţii ușoare, care să ajute la „dezmorţirea“ mușchilor și articulaţiilor, dacă nu a mai făcut sport de ceva timp.
Nu recomand să se înceapă o activitate sportivă în forţă, fără repaus și cu un timp de antrenament prelungit, altfel pot interveni accidentări, întinderi musculare, entorse sau chiar fracturi.
Atunci când avem o alimentaţie echilibrată, facem sport și ne odihnim 6-8 ore pe noapte, rezultatele vor apărea cu siguranţă. Exerciţiile fizice făcute constant ne ajută să dezvoltăm rezistenţă musculară și la efort într-un timp relativ scurt, lucru care se simte și ne motivează să continuăm. Cu timp și răbdare, corpul se adaptează noului stil de viaţă mai sănătos și, având constanţă și consecvenţă, vom ajunge la un rezultat benefic corpului.

Câte ședințe de antrenament săptămânal (și de ce tip) e bine să facă un om obișnuit?
Pentru un începător recomand 2-3 antrenamente pe săptămână. Sunt de acord și cu antrenamentele în sala de fitness, pe aparate, care oferă o siguranţă a exerciţiilor, dar și cu antrenamentele care utilizează greutatea propriului corp, de tip functional training, care ne ajută să dezvoltăm forţă, rezistenţă și să transpirăm foarte mult într-un timp foarte scurt. La antrenamentele făcute în sala de aerobic, recomand la început clasele mai ușoare, fără o intensitate foarte ridicată: pilates, fitball, aerobicul clasic.

Unii cred că, dacă faci sport, îți permiți să mănânci orice. După alții, cea mai importantă când vrei să slăbești este dieta. Tu ce spui, cât contează sportul și cât nutriția?
Zilnic sunt întrebat despre acest lucru și prefer să explic pe înţelesul tuturor.
Ca procentaj, aș spune că 70% din rezultat ţine de alimentaţie sănătoasă, 30% de sport și 200% de odihnă.

FOTO: 123RF; ARHIVA PERSONALĂ

Dacă nu mâncăm sănătos, dar facem sport și ne odihnim, observăm cum corpul se tonifică.
Dacă nu facem sport, dar avem o alimentaţie sănătoasă și odihnă, observăm că slăbim, dar „carnea“ nu arată bine, nu este tonificată.
Dacă nu ne odihnim, dar ţinem o dietă corectă și facem sport, observăm că ajungem la o stare de oboseală care nu ne permite să avansăm în procesul propus, acela de a avea o viaţă mai sănătoasă.
Deci, sfatul meu este să existe un echilibru între cele trei.

Care ar fi un ritm sănătos de slăbire, câte kilograme în ce perioadă de timp?
Între 0,5 și 1 kg pe săptămână. Nu recomand slăbitul prea brusc, în caz contrar intervin apoi alte probleme: aspectul neplăcut al pielii, pielea lăsată în diferite zone ale corpului etc.

Care sunt alimentele recomandate înainte și după sport?
În general, este recomandat să mănânci cu 1,5-2 ore înainte de efort un baton proteic, un fruct, să bei un shake proteic. După efort, recomand să se ia masa la o distanţă de o oră, și atunci se poate consuma o salată sau un grătar cu salată. Alimentele le alegem în funcţie de scopul propus (dacă dorim să creștem masa musculară sau doar să slăbim).

Multe persoane au slăbit cu tine. Ai vreun record în privinţa asta?
Nu compar clienţii între ei. Au fost clienţi care au slăbit și peste 50 kg într-un an și jumătate – doi ani.
Important este că avem un corp UNIC, fiecare are un metabolism unic, un organism care va răspunde într-un anumit fel la exerciţii și la alimentaţie. Tocmai de aceea, recomand antrenamentele alături de un antrenor personal, în perspectiva că exerciţiile fizice pe care le faci trebuie să fie concepute special pentru tine ca să fie cu adevărat eficiente.

Ai antrenat pacienţi cu diabet? Sunt restricţii speciale de care trebuie să ţină cont în timpul antrenamentului, riscuri suplimentare pe care să le ia în calcul?
Am clienţi cu diabet și vreau să vă spun că fac antrenament fără probleme. Nu au restricţii speciale. Toate antrenamentele le personalizez la nivelul fiecăruia de antrenament, tocmai pentru a nu forţa organismul și pentru a evita hipoglicemia, stările de greaţă, vărsături și disconfort. Antrenamentul se face de la ușor spre greu, cu creșterea treptată a intensităţii antrenamentului în funcţie de scopul clientului.

Ce efecte are lipsa mișcării asupra organismului pe termen lung?
Atunci când nu avem activitate fizică (măcar moderată) pentru o perioadă mai lungă de timp, ajungem să avem dureri de spate, senzaţie de oboseală permanentă, dificultăți și disconfort atunci când suntem nevoiți să facem lucruri banale, de exemplu să alergăm după autobuz sau numai să urcăm câteva trepte.

Din experienţa ta, cum schimbă sportul un om?
Sportul aduce importante beneficii, atât fizice, cât și în privinţa tonusului psihic.
- destresează, te ajută să fii mai încrezător în propria persoană;
- dormi mai bine noaptea;
- ai o viaţă socială mai bună, fiindcă în sala de sport interacţionezi cu mai multe persoane;
- arăţi mai bine și te simţi mai puternic;
- faci cu ușurinţă lucruri pe care nu puteai să le faci pe vremea când nu făceai sport;
- dispar durerile de coloană, dacă faci exerciţiile potrivite;
- ai o stare de bine/fericire/mulţumire după antrenament, energie pe parcursul zilei.

ECHILIBRU ȘI RELAXARE CU YOGA

TEXT **GRIGORIANA BRUJAN**

YOGA ESTE O MODALITATE FOARTE BUNĂ DE A TE RELAXA, DAR ȘI DE A TE PĂSTRA ÎN FORMĂ. ASANELE (POSTURILE), RESPIRAȚIILE CONTROLATE ȘI MEDITAȚIA OFERĂ BENEFICII INCREDIBILE PENTRU SĂNĂTATEA PERSOANELOR CU DIABET ZAHARAT ȘI NU NUMAI.

Yoga nu este un sport competitiv - participanții sunt încurajați să se miște în propriul lor ritm. Posturile, numite asane, sunt forme de echilibru care te ajută să te relaxezi, în timp ce devii mai conștient de ceea ce se întâmplă în corpul și mintea ta. Cercetările au arătat că exercițiile de relaxare și meditația, specifice în yoga, pot avea ca rezultat un control îmbunătățit al glicemiei, reducerea tensiunii arteriale, reducerea frecvenței durerilor de cap și de spate, o incidență mai mică a depresiei.

CUM ACȚIONEAZĂ, PUNCTUAL

➢ Practica regulată a exercițiilor de yoga poate contribui la reducerea nivelului de zahăr din sânge, împreună cu scăderea tensiunii arteriale, menținerea unui bun control asupra greutății, reducerea simptomelor și încetinirea ritmului de progresie a bolii, precum și diminuarea severității complicațiilor ulterioare.

➢ Stresul este unul dintre factorii cu o contribuție majoră în declanșarea diabetului zaharat. Nivelul crescut de stres sporește secreția de glucagon în organism, hormon responsabil de creșterea nivelului glicemiei. Practicarea consecventă a asanelor de yoga (posturi corporale), pranayamas (exerciții de respirație) și câteva minute de dhyana (meditație zilnică) vor ajuta la reducerea stresului în minte și în corp. Reducerea cantității de glucagon poate contribui la îmbunătățirea acțiunii insulinei.

➢ Practica yoga s-a dovedit a reduce greutatea corporală, precum și a preveni creșterea greutății, ceea ce este deosebit de important pentru cineva care trebuie să țină diabetul zaharat în frâu.

➢ Diabetul poate fi agravat de apariția hipertensiunii arteriale. Asanele, cum ar fi Podul, Postura copilului, Plugul, Crocodilul, sunt toate de ajutor în controlul hipertensiunii arteriale.

➢ Nadi Shodhan Pranayama (sau respirația alternativă pe nări) este, de asemenea, bună pentru diabetici. Respirația pe nara stângă, apoi pe cea dreaptă este o formă de respirație yoghină practicată într-o poziție confortabilă care calmează sistemul nervos vegetativ, te eliberează de stresul și anxietatea acumulate peste zi și ajută la curățarea sistemului limfatic, prin eliminarea toxinelor din organism.

➢ Pofta pentru dulciuri este o problemă frecventă în diabetul zaharat. Practica obișnuită a meditației poate ajuta într-o mare măsură la scăderea acestor pofte, mai ales dacă apar pe fond emoțional.

FOTO: © GULIVER/THINKSTOCK

ÎNCREDERE ȘI AUTOCONTROL

Câteva minute de meditație obișnuită acționează ca un excelent detoxifiant pentru minte, dar și pentru corp. Stresul este cauza majoră a diabetului zaharat, și, totodată, pacienții sunt extrem de stresați și după diagnostic, ceea ce le agravează în continuare problema. Ca urmare, s-a observat că multe persoane cu diabet își pierd încrederea în sine și ajung, deseori, la depresie. Meditația poate ajuta, prin restabilirea nivelului de încredere, astfel încât pacientul să câștige forța de a lupta împotriva anxietății și a trăi bine.

ALEGE STILUL POTRIVIT

Cel mai bun mod de a alege un stil este de a vorbi cu un instructor. Acesta se va interesa de preocupările tale, în materie de sănătate. În timpul ședințelor, amintește-ți să-ți găsești propriul ritm. Nu încerca nicio mișcare pe care o consideri dincolo de abilitățile tale. E important și cum te simți după aceea - relaxat și odihnit este ideal.

1) Hatha yoga. Se concentrează pe realizarea posturilor corporale (asane) și controlul respirației, dar și procedee de concentrare mentală care măresc vitalitatea și ajută la vindecarea unor boli. Acest stil este recomandat pentru începători, dar și celor care vor să slăbească.

2) Ashtanga Vinyasa Yoga. Din punct de vedere fiziologic, practica ashtanga yoga vinyasa este un antrenament cardiovascular, cu efecte de tonifiere. Este un sistem riguros de asane, create pentru dezvoltarea forței, a flexibilității și rezistenței. Poate fi practicată de cei care au antrenament.

3) Dru Yoga. Este tipul de yoga prin care se dobândește o stare de liniște mentală avansată. Tehnica e potrivită celor stresați, nervoși, aflați într-o permanentă stare de anxietate. Dacă ai 45 de ani sau ești mai în vârstă, nu ai mai făcut sport, dar ai și probleme de sănătate, începe cu Hatha yoga sau Dru Yoga.

GĂSEȘTE UN CURS DE YOGA APROAPE DE TINE

Online. Pe internet poți găsi un studio de yoga sau un instructor care poate veni acasă, pentru câteva ședințe.

Centre de sănătate. La o sală fitness locală poți întreba dacă oferă și cursuri de yoga sau poate recomanda un profesor.

Prieteni. Dă sfoară-n țară și găsește prieteni care practică yoga și întreabă-i dacă îți pot recomanda un profesor.

DVD-uri, videoclipuri și cărți. Aceste abordări sunt utile pentru înțelegerea a ceea ce înseamnă posturile, dar cel mai bine este să iei mai întâi câteva lecții, apoi poți practica și acasă ceea ce îți recomandă instructorul.

Yoga îmbunătățește rezistența și flexibilitatea, construiește un sentiment sporit de pozitivitate și aduce stări profunde de relaxare.

CE AI DA

SĂ FII LIBER?

TEXT **LAURA BOGACIU**

FOTO: 123RF; ARHIVA PERSONALĂ

AIDA TOMA ESTE O ADOLESCENTĂ DE 13 ANI, CARE IUBEȘTE VIAȚA, TRĂIEȘTE ȘI SE DISTREAZĂ CA ORICE ADOLESCENT DE VÂRSTA EI. ACUM ZECE ANI AIDA ERA O COPILĂ DE DOAR TREI ANI, CARE NU AVEA CUM SĂ ÎNȚELEAGĂ DE CE ESTE DIFERITĂ DE CEILALȚI COPII DE VÂRSTA EI.

„În vara lui 2007, la un moment dat, Aiduța mea nu mai era copilul supervesel pe care-l știam cu toții", povestește Ioana, mama Aidei, voluntar al Asociației Sprijin pentru Diabet. „Era mai morocănoasă, transpira foarte mult și urina des. Dar, neavând nici cea mai mică idee despre diabet și nenorocirea ce avea să urmeze, nimic din toate aceste lucruri nu ne-a alarmat. Era vară, era foarte cald, așa că am pus totul pe seama temperaturilor ridicate. Ceea ce ne-a făcut să descoperim instalarea diabetului (slavă Domnului la timp, evitând astfel vreo comă diabetică) a fost o iritație fesieră care nu trecea indiferent de rigurozitatea igienei și a unguentelor folosite. Mergând la medicul pediatru și făcând niște analize, am descoperit glucoza și corpii cetonici în urină (de aici și iritația care nu mai trecea). După citirea analizelor, doamna doctor ne-a pus să facem pe loc testul de glicemie. Așa am văzut că Aida avea deja peste 400. Ce a urmat, vă puteți imagina: internarea imediată la spital. Și de aici coșmarul nostru…"

NU DOAR BOALA FOST COȘMAR

„Nu știu cum or fi ceilalți doctori ai spitalului unde am fost internate (și nici nu vreau să mai aflu vreodată), însă noi am avut ghinionul de a nimeri la o doctoriță blondă, frumușică, dar care ne-a tratat execrabil. Specialistul în diabet juvenil din acel spital era în concediu, dacă asta are vreo importanță. Nu are rost să povestesc coșmarul trăit acolo (de parcă nu era suficientă drama prin care tocmai treceam), dar ca să vă dați seama de «profesionalismul» doamnei doctor, vă citez doar următoarele remarci făcute de dânsa : «Nu-i dați nurofen copilului, că nu mai putem să facem schema de tratament.» Acum, știind mai multe despre diabet, m-aș uita în ochii dumneaei și i-aș explica frumos că nurofenul pentru copii nu conține zahăr. Sau aș trimite-o să mai învețe câte ceva. «Nu-i mai dați copilului să coloreze, pentru că efortul intelectual scade glicemia.» OK, doamnă doctor, între timp am învățat că stările emoționale pot, într-adevăr, influența evoluția glicemiei în sus sau în jos, depinde de fiecare dulcinel în parte, dar asta nu înseamnă că acești îngerași care au căpătat diabet trebuie să rămână niște inculți, niște analfabeți, de frica hipoglicemiei. Cu educație și practică acești copilași pot avea o viață absolut normală! Și - minune mare! - să știți că pot face și efort fizic, ba chiar este recomandat. Ce-i drept, cu atenta urmărire a glicemiei.
«Îmbrăcați copilul decent, vă rog. Aici nu suntem la hotel.». Asta, în condițiile în care copilul meu avea doar trei ani, era îmbrăcat într-un maiouț și un pantalon scurt, iar afară erau 40 de grade. Vă imaginați cum era în spital...
Și nu aici se oprește «priceperea» doamnei doctor . Sau reaua voință. Sau indiferența. Nici în ziua de azi nu pot să înțeleg ce anume a fost. Acum, privind în urmă, mă îngrozesc de chinul prin care a trecut o fetiță de numai trei anișori care, deși avea glicemia peste 400, a intrat în spital apatică, dar pe picioare, ținută de mânuță. Și a ieșit pe propria noastră răspundere, a părinților, mai mult «legumă». Pentru că, în spital, Aiduța a început să vomite, nu știu dacă de la căldură și mirosuri sau dacă de la «tratamentul» total haotic (era lăsată să urle de durere de burtică, pentru că nu aveam voie să-i dăm nimic, ca nu cumva să

Aida și mama ei, Ioana, în anul în care copilei i-a fost pus diagnosticul.

influențăm glicemiile), ajungea la stare de hipoglicemie, ca apoi să-i dăm zahăr sau să băgăm glucoză prin perfuzie. Avea acele stări de delir în care bâiguia Dumnezeu știe ce, urla de durere și mă mușca. Efectiv se comporta uneori ca un mic animăluț sălbatic. Acum știu că acele «ieșiri» erau provocate de hipoglicemie, dar atunci…“

EXEMPLUL CARE A DAT ÎNCREDEREA

„Ce deontologie profesională, care jurământ al lui Hipocrate, ce educație a membrilor familiei unui diabetic?! Noțiuni total străine pentru doctorița frumușică, blondă. Eram chiar acuzați că negăm boala copilului. Asta, în condițiile în care zilnic puneam o grămadă de întrebări ca să înțelegem cu ce ne confruntăm și ce putem face pentru copilașul nostru. Poate tocmai pregătirea noastră, asociată cu faptul că soțul (eu eram în spital cu Aiduța) a început încă din primele zile să caute informații pe internet despre diete, insuline și să pună o mulțime de întrebări a ofensat-o pe blonda doamnă doctor. Pentru că altfel nu-mi explic de unde atitudinea dânsei… OK! Poate că nu îi plăceau fețele noastre, pot să înțeleg, dar ce vină avea Aiduța? Sau poate gândesc eu prea departe și a fost doar nepăsarea și nepriceperea… Cert este că ne-am externat la cerere.

Undeva sus există însă, sigur, un Dumnezeu al copiilor care, spre fericirea noastră, prin intermediul doamnei doctor Vișan (fost șef secție neonatologie la Spitalul Caritas, acum plecată pe meleaguri străine), ne-a adus-o în viața noastră pe doamna doctor în Nutriție și Diabetologie, Mihaela Vlăiculescu. Mihaela, cum îi place Aiduței să-i spună doamnei doctor Vlăiculescu, este un om cum rar mai întâlnești în zilele noastre și care ne-a ajutat să reintrăm în normal, învățându-ne cu drag și

răbdare cum să ne îngrijim copilul diabetic.
Îmi amintesc și acum ziua în care am intrat în cabinetul dânsei, plânsă, și cum m-a liniștit arătându-mi un articol dintr-o revistă britanică (parcă), în care era prezentată o bătrânică de peste 80 de ani, insulino-dependentă încă din copilărie. Cu o voce blândă, doamna doctor mi-a povestit în două cuvinte despre această bătrânică diagnosticată pe când încă nu exista insulina umană, iar administrarea insulinică se făcea cu seringi normale, dar care, ducând o viață echilibrată, ajunsese la o vârstă venerabilă. Cred că acesta a fost cel mai bun lucru pe care putea să-l facă în acel moment. Era explicația cea mai simplă și rapidă că și noi puteam privi cu încredere la viitor", își amintește azi, Ioana Toma, mama Aidei.

LIBERTATEA STĂ ÎN TEHNOLOGIE

Acum, după zece ani, Aida este adolescenta despre care vă spuneam la început că trăiește și se distrează ca orice alt adolescent de vârsta ei. Aida a crescut în acești zece ani sub ochii doamnei doctor Vlăiculescu, cea care și azi îi este alături și i-a oferit – ei și altor copii diabetici, cu sprijinul Fundației Vodafone – o viață normală. I-a oferit libertatea de a se bucura de copilărie și adolescență, fără grija zecilor, sutelor, miilor de înțepături pe care ar fi trebuit să le îndure pentru a-și măsura glicemia și injecta insulina. Un senzor montat pe un braț și o pompă de insulină montată pe celălalt braț fac aceste două lucruri, aproape singure. Undeva în talie, sub tricou, Aida poartă un device care primește informațiile de la senzor. Acolo se află libertatea ei. Libertatea de a alerga, de a se juca, de a face baloane de săpun, de a mânca o felie de pizza și de a bea un pahar cu suc. Libertatea de a se gândi la viitor, de a-și face planuri. La toamnă va intra în clasa a VIII-a, anul viitor va susține examenul de Capacitate, va intra la liceu și, mai departe, poate va urma Arhitectura. Încă nu este decisă. Dar mai are destul timp. Are tot timpul de partea ei.

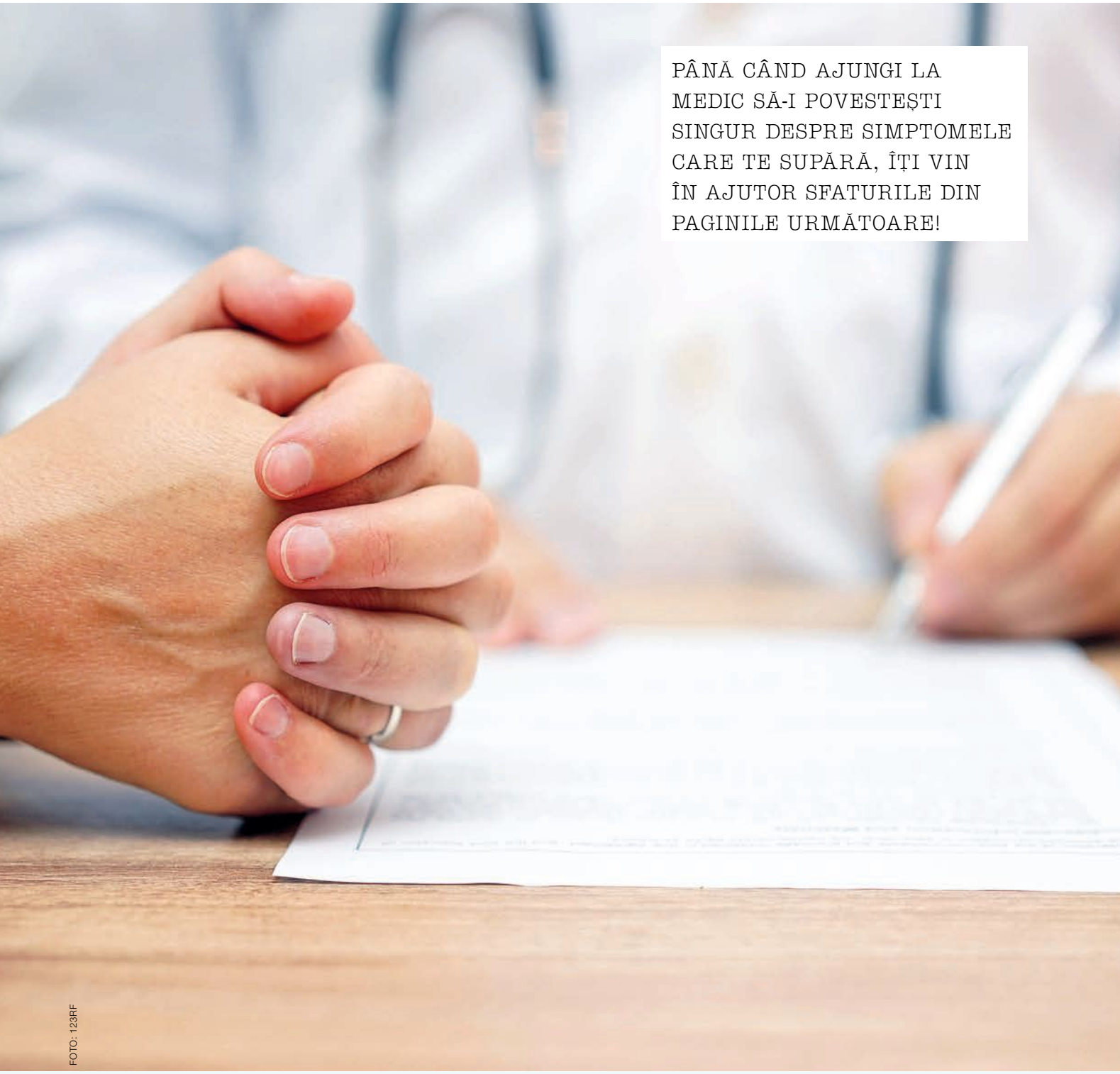
„NU UITA SĂ TE DISTREZI"

O întreb pe adolescenta din fața mea când a conștientizat că nu este niciodată singură, că în permanență cineva este cu ea: diabetul. Și că are față de el niște îndatoriri. „Pe la vârsta de zece ani. Până atunci, totul a fost controlat de părinții mei. De la zece ani am început să învăț multe lucruri. Chiar și ce, și când să mănânc." Mai vreau să știu ce sfat are ea de oferit unui alt copil diabetic. Ea, cu experiența ei îndelungată, de zece ani. Mi-a dat un răspuns simplu. Răspunsul din care răzbate cea mai aprigă dorință a unui copil, a unui adolescent cu aceeași condiție ca a ei: „Să nu uite niciodată să se distreze, din cauza grijii față de diabet."

Aida azi, cu zâmbetul pe buze

RĂSPUNSURI

DE LA SPECIALIȘTI



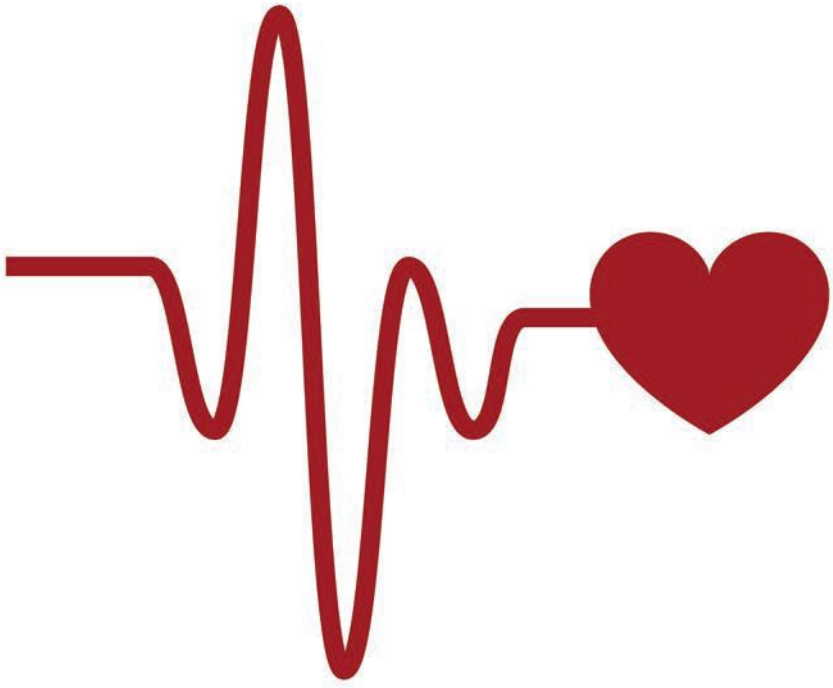
PÂNĂ CÂND AJUNGI LA MEDIC SĂ-I POVESTEȘTI SINGUR DESPRE SIMPTOMELE CARE TE SUPĂRĂ, ÎȚI VIN ÎN AJUTOR SFATURILE DIN PAGINILE URMĂTOARE!

FOTO: 123RF

SFATURI DE LA
CARDIOLOG

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

DR. ADRIAN LINTE,
medic specialist
Cardiologie Intervențională
în cadrul Spitalului de Boli
Cardiovasculare Angiomedica



Se spune că afecțiunile cardiovasculare sunt fatale pentru 50% dintre pacienții cu diabet zaharat. Cum se pot preveni complicațiile bolilor de inimă?
Într-adevăr, mortalitatea cardiovasculară chiar depășește 50% la pacienţii cu diabet zaharat. Prevenţia complicaţiilor cardiace la pacienţii cu această boală presupune în primul rând modificarea stilului de viaţă, adică promovarea activităţii fizice și a unei diete sănătoase.
De asemenea, este necesar controlul valorilor glicemice, precum și combaterea celorlalţi factori de risc cardiovascular (fumatul, obezitatea, hipertensiunea arterială, dislipidemia).

Exercițiile cardio, precum alergarea și mersul pe bicicletă, sunt benefice pentru persoanele care au probleme cu inima sau periculoase, din cauza efortului intens pe care îl implică?
În general, activitatea fizică este benefică oricărei persoane, excepţie făcând pacienţii în faza acută a unor afecţiuni cardiovasculare sau cei cu insuficienţă cardiacă severă. În rest, chiar se recomandă activitate fizică moderată, minimum 30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână, sau activitate fizică intensă 30 de minute pe zi, două zile pe săptămână. Evident, pacientul cu boală cardiovasculară este bine să consulte un medic în legătură cu tipul și gradul de efort pe care poate (și trebuie) să îl facă.

Există vreo legătură între problemele renale și cele cardiovasculare?
Între bolile renale și cele cardiovasculare există o legătură bidirecţională: pacientul cu boală renală cronică se află la risc de a dezvoltă boli cardiovasculare (ateroscleroză accelerată, insuficienţă cardiacă), iar pacientul cu boală cardiacă cronică are risc de a dezvoltă insuficienţă renală. Sunt descrise chiar și niște sindroame cardio-renale care ilustrează foarte bine această interdependenţă a celor două sisteme, cardiocirculator și renal.

Cineva care are hiperglicemie, hipercolesterolemie, hipertensiune, dar nu urmează tratamentul cum trebuie, pentru că nu se simte bine când ia pastilele, cât de mult riscă?
În lipsa tratamentului, evident boala își urmează cursul natural, putând să apară complicaţii cardiovasculare precoce (infarct miocardic acut, accident vascular cerebral, ischemie de membre inferioare, insuficienţă renală), de aceea, tratamentul acestor factori de risc este esenţial în prevenţie. Din păcate, nu există medicamente complet fără reacţii adverse; împreună cu medicul curant pacientul poate tatona tipul de medicamente și dozele cu minime reacţii adverse și beneficii maxime.

FOTO: © GULIVER/THINKSTOCK

DR. ANDREAS VYTHOULKAS,
medic specialist obstetrică-ginecologie, cu supraspecializare în infertilitate, Medsana Genesis

SFATURI DE LA GINECOLOG

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

Multe femei cu diagnosticul de diabet zaharat suferă și de sindromul ovarelor polichistice. Cum își pot crește șansele de a rămâne însărcinate în aceste condiții?
Principala repercusiune pe care o pot avea ovarele polichistice asupra obținerii uneri sarcini este anovulația sau lipsa ovulației. Pentru a vedea dacă acest lucru se întâmplă sau nu, este nevoie de o monitorizare timp de minimum trei luni la medicul specialist. Monitorizarea ovulației se face cu ajutorul ecografiei transvaginale. În cazul lipsei ovulației sau a prezenței unei ovulații neregulate, se poate face stimulare ovariană pe cale orală sau injectabilă, pentru a spori șansele de a obține o sarcină.

Persoanele cu diabet au, se știe, o imunitate mai scăzută, deci risc crescut de anumite infecții, inclusiv ginecologice. Cum ar putea să le prevină, mai ales în timpul sarcinii?
În primul rând, la persoanele cu diabet este important de ținut glicemia sub control. Dacă acest lucru se realizează printr-o colaborare foarte bună a pacientei cu medicul diabetolog care o are în evidență, atunci celelalte probleme sunt și ele controlabile, așa cum este, de pildă, problema imunității. Pacienta cu diabet trebuie să anunțe și medicul care îi urmărește sarcina, pentru că acesta poate decide să realizeze mai des analize specifice, pentru a putea preveni apariția complicațiilor.

O pacientă cu diabet de tip 1 sau 2 care rămâne însărcinată poate să nască pe cale naturală?
La o gravidă cu diabet de tip 1 sau 2 este nevoie de o monitorizare mai atentă. Diabetul poate face să scadă fluxul sangvin în arterele uterului și, drept urmare, este posibil ca fătul să nu se mai hrănească corespunzător, ceea ce este o problemă. Tot diabetul poate să ducă și la probleme de naștere prematură, asta însemnând înainte de 37 de săptămâni, dar după 24. Dacă toți parametri metabolici sunt în control și dacă fătul nu are o greutate prea mare, lucru care este posibil să se întâmple tot din pricina diabetului, atunci pacienta poate naște natural.

Dar dacă diabetul se instalează chiar în timpul sarcinii (diabet gestațional), cum îi influențează cursul?
Testul pentru diabetul gestațional se face între săptămânile 24-28 de sarcină. Dacă glicemia este crescută, trebuie ca pacienta să fie supravegheată de către medicul diabetolog, care stabilește regimul alimentar ce trebuie urmat, precum și dacă este sau nu nevoie de insulină, până la naștere. Medicul ginecolog trebuie să urmărească lichidul amniotic, să fie în cantitate normală (din pricina diabetului, el poate să scadă sau să fie peste limita normală) și, de asemenea, fluxul sangvin să fie normal în arterele uterine, care asigură hrănirea fătului. Greutatea fătului e și ea important de ținut sub control, pentru că există tendința de excedent al greutății.

FOTO: © GULIVER/THINKSTOCK

SFATURI DE LA
FITOTERAPEUT

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

DR. RUXANDRA CONSTANTINA,
medic specialist în medicină de familie, apifitoterapie,
Medica RD Esthetic
(www.drconstantinaruxandra.ro)

Mierea conține multe calorii și glucide, dar se știe cât este de sănătoasă și de benefică pentru imunitate. Pacienții cu diabet au voie că consume miere sau alte produse ale stupului, precum tinctura de propolis sau lăptișorul de matcă?

Părerile asupra consumului de produse apicole în cazul pacienţilor cu diabet zaharat sunt diferite; se poate consuma o lingură de miere naturală de salcâm de către pacienţii cu DZ tip 2.
Polenul, păstura, lăptișorul de matcă și propolisul sunt benefice pentru sănătatea persoanelor cu diabet - graţie compoziţiei lor complexe, intervin în metabolizarea carbohidraţilor, stimularea sintezei de insulină și ajută la menţinerea în limite normale ale glicemiei, însă ele pot fi consumate doar la recomandarea unui medic apifitoterapeut.

Se spune că socul e un ajutor de nădejde în combaterea obezității. Cum îl poate folosi o persoană cu diabet care vrea să piardă în greutate?

Socul este una dintre cele mai puternice plante detoxifiante, diuretice și depurative, care stimulează eliminarea toxinelor exo și endogene acumulate, pe cale cutanată, digestivă și renală, plus că inhibă apetitul alimentar. Persoanele cu diabet care prezintă câteva kilograme în plus pot utiliza ceaiul din flori de soc. Se beau două căni/zi, una după masa de prânz și una înainte de culcare, timp de 2-3 săptămâni.

Ne puteți recomanda câteva plante de vara hipoglicemiante?

Următoarele infuzii sunt recomandate pentru persoanele cu diabet: infuzie din frunze de nuc, infuzie din flori de mușeţel, infuzie din flori de gălbenele, infuzie din fructe și frunze de afin.

Siropurile de tuse pe bază de plante sunt de obicei dulci. Ce remedii naturale ne pot ajuta să controlăm tusea?

Se pot folosi ceaiuri călduţe (trei căni/zi) sau siropuri pentru diabetici din plante cu efect calmant, emolient, bronhodilatator, expectorant, mucolitic: scai vânăt, lichen de piatră, pătlagină, cimbru, cimbrișor, busuioc, ciuboţica cucului, podbal, muguri de plop, pin și de brad, nalbă mare, tei, ridiche neagră, rizomi de ghimbir.

FOTO: 123RF

SFATURI DE LA DERMATOLOG

TEXT **ANDREEA COHUȚ**

DR. LAURENȚIU VLĂDĂU,
specialist în dermatologie și venerologie în cadrul clinicii Hebra Dermatologie

FOTO: 123RF

Ce e de făcut când în locul în care se injectează insulina pielea devine foarte sensibilă și roșie?
Aplicaţi comprese sterile cu ser fiziologic timp de 15 minute după injectare. Dacă se menţine roșeaţa și apare senzaţie de mâncărime, aplicaţi o crema antihistaminică precum dimetinden maleat sau o cremă pe bază de cortizon de potenţă slabă. În cazul în care nu apare nicio îmbunătăţire, adresaţi-vă medicului dermatolog!

Mai ales pe timpul verii, pielea care se cojește în pliurile dintre degetele de la picioare, însoțită fiind de mâncărimi, cum poate fi tratată, dat fiind că persoanele cu diabet trebuie să fie foarte precaute cu orice leziune din această zonă?
Într-adevăr, diabetul poate favoriza infecţii trenante și ulceraţii persistente din cauza unui aport mai scăzut de oxigen în vasele mici de sânge, situaţie cunoscută sub denumirea de arteriopatie diabetică. În situația descrisă, cel mai probabil, ne confruntăm cu o ciupercă a piciorului care poate predispune și la infecţii bacteriene secundare. Este nevoie să aplicăm o cremă pe baza de miconazol, imidazol, terbinafină sau altă substanţă antifungică până la vindecare. Pielea piciorului trebuie menţinută uscată pe cât de mult posibil, cu evitarea încălţămintei ocluzive care predispune la transpiraţie și apariţia de ciuperci. Șosetele subţiri, preferabil de bumbac, trebuie schimbate frecvent și spălate la temperatură ridicată. Încălţămintea poate fi tratată cu spray antifungic pentru a evita reinfectarea.

Din cauza transpirației din timpul verii se întâmplă să apară subraț pete maronii, roșii pe margine. Cum se poate scăpa de ele?
Este posibil să ne confruntăm cu eritrasma, infecţie superficială a pielii cauzată de o bacterie numită Corynebacterium Minutissimum. Tratamentul constă în aplicarea de cremă pe bază de antibiotic precum acidul fusidic și evitarea transpiraţiei excesive. Sunt recomandate tricouri de corp subţiri, din bumbac și antiperspirante precum cele pe bază de clorură de aluminiu, mai ales în perioada de vară, pentru a evita reapariţia infecţiei.

Mereu se spune că pacienții cu diabet trebuie să aibă mai mare grijă de pielea lor. La ce se referă, mai exact, acest sfat?
Persoanele diabetice sunt predispuse la piele uscată, mâncărime și eczemă. O hidratare intensă cu emoliente pe baza de uree, glicerol, lanolină sunt recomandate în mod curent. Infecţiile cutanate bacteriene și fungice trebuie tratate prompt deoarece pot fi mai rezistente decât la populaţia generală. O grijă deosebită este necesară în cazul traumatismelor la nivelul picioarelor care pot duce la ulceraţii greu vindecabile.

Informații despre frumusețe și îngrijire, despre ultimele tendințe în modă, despre menținerea sănătății tale și a familiei, mărturisiri ale vedetelor și ale femeilor cu povești inspiraționale de viață, tot ce e mai nou în realitatea de zi cu zi, toate le găsești în fiecare număr al revistei **FEMEIA.**!

O revistă lunară pentru femei ca tine:

isteațe, curajoase, iubitoare!

FEMEIA.
iunie
nr. 6 (127) 2017
8,99 lei
ASTRO
Ești compatibilă cu copilul tău?
X, y, z, alfa
La vremuri noi, generații noi
REPORTAJ
Ca să devină mame au învins orice obstacol
Bullying, o realitate în școală
FAȚĂ ÎN FAȚĂ
Andrea Bocelli: Lumea este o mână de minuni fără sfârșit
FRUMUSEȚE
Epilarea braziliană fără secrete
Zahărul, benefic pe piele
SECRETE DE VEDETĂ
Andreea Marin: Cred în frumusețea care vine din echilibru
Tricoul, mereu o soluție
Este vară, hai în aer liber!
5 ținute pentru ieșit în natură
6 rețete de picnic
15 produse ca să stai la soare fără grijă

FEMEIA.

Prima revistă pentru femei din România.
Din 1868.

O revistă editată de
BurdaInternational RO

PRACTIC ÎN BUCĂTĂRIE - PRACTIC IDEI - CĂRTICICA PRACTICĂ - DRAGA MEA PENTRU COPII

18 ANI PRACTICI

CÂȘTIGĂ PREMII DE SĂRBĂTOARE LA 18 ANI PRACTIC(I)

CAMPANIA SE DESFĂȘOARĂ ÎN PERIOADA 08.06.2017-31.08.2017

1x Curs de Croitorie
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Ateliere ilbah

Cursul de croitorie din cadrul Atelierele ILBAH se adresează persoanelor care vor să stăpânească mașina de cusut și toate tehnicile necesare execuției pieselor de îmbrăcăminte.

1x abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style

+

BurdaInternational RO

1x Curs de Decorator Floral
autorizat de Ministerul Muncii și Ministerul Educației (prin ANC)

Ateliere ilbah

În cadrul cursului de Decorator Floral vei învăța să privești un aranjament floral nu ca pe un obiect decorativ, ci ca pe o adevărată operă de artă.

1x Mașină de cusut casnică electro-mecanică BROTHER KE14

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Mașina de cusut casnică, Brother Little Darling KE14, realizează 14 tipuri de cusături, butonieră automată în 4 pași și alte tipuri de cusături de bază.

1x abonament pe 12 luni calendaristice la revista Burda style

+

BurdaInternational RO

Set cutii accesorii croitorie 3 in 1

1x

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set format din 3 cutii (tip coș) pentru accesorii croitorie: 1 cutie mare 30.5 x 23 x 16 cm + 1 cutie medie 22.5 x 14 x 9.5 cm + 1 cutie mică metalică cu accesorii incluse 13.5 x 10 x 4.5 cm

1x

Brodat&Cusut www.brodatsicusut.ro

Set ață de cusut 36 de culori x 200 m ACKERMANN UNIVERSAL 120

Set 36 papiote culori diverse x 200 m lungime. Cutie de carton ce poate fi albă sau neagră cu 2 sertare. Compoziție: 100% polyester. Grosime fir: 120. Cutia conține și: 1x riglă și 1 set cu 5 ace mașină de cusut (system 130/705).

1x Set 18 farfurii din porțelan

nobilacasa.
Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 farfurii întinse, 6 farfurii de supă, 6 farfurii desert

1x Set 6 cești cu farfurii din porțelan englezesc

nobilacasa.
Util pentru casa. Perfect pentru cadou.

Setul conține 6 cești și 6 farfurii

15x 1 SET set alcătuit din 11 produse

bella

- Dischete demachiante
- Sare de baie
- Batiste cosmetice

Bella cutie + alte 8 produse diverse

14x 1 SET

Tondar Hair Cosmetics kallos cosmetics www.kallos.ro

set alcătuit din următoarele produse:

- Tratament Argan Kallos 1000 ml
- Balsam Cheratină Kallos 1000 ml
- Șampon Protox 1000 ml

Detalii despre campanie pe www.burda.ro în secțiunea Abonamente

Reviste editate de BurdaInternational RO